

VYSOKÁ ŠKOLA BÁŇSKÁ – TECHNICKÁ UNIVERZITA OSTRAVA
EKONOMICKÁ FAKULTA

KATEDRA MANAGEMENTU

Návrh výstavby fitness parku
Design of construction of fitness park

Student: Zuzana Pyšová

Vedoucí bakalářské práce: Doc. PhDr. Ing. Jan Novotný, CSc.

Ostrava 2014

VŠB - Technická univerzita Ostrava
Ekonomická fakulta
Katedra managementu

Zadání bakalářské práce

Student: **Zuzana Pyšová**
Studijní program: B6208 Ekonomika a management
Studijní obor: 6208R101 Sportovní management
Téma: **Návrh výstavby fitness parku**
Design of Construction of Fitness Park

Zásady pro vypracování:

1. Úvod
 2. Teoretické možnosti využití fitness parku
 3. Metodika shromažďování dat
 4. Analýza fitness parku
 5. Výsledky výzkumného šetření, doporučení
 6. Závěr
- Seznam použité literatury
Seznam zkratk
Prohlášení o využití výsledků bakalářské práce
Seznam příloh
Přílohy

Seznam doporučené odborné literatury:

DURDOVÁ, Irena. *Základní aspekty sportovního marketingu*. Ostrava: VŠB-TU Ostrava, 2005. ISBN 80-248-0827-7.
KOZEL, Roman, Lenka MYNÁŘOVÁ a Hana SVOBODOVÁ. *Moderní metody a techniky marketingového výzkumu*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3527-6.
PEKOVÁ, Jitka. *Veřejná správa a finance veřejného sektoru*. 3. aktualiz. a rozš. vyd. Praha: ASPI, 2008. ISBN 978-80-7357-351-5.

Formální náležitosti a rozsah bakalářské práce stanoví pokyny pro vypracování zveřejněné na webových stránkách fakulty.

Vedoucí bakalářské práce: **Doc. PhDr. Ing. Jan Novotný, CSc.**

Datum zadání: 22.11.2013
Datum odevzdání: 09.05.2014

Ing. Petra Horváthová, Ph.D.
vedoucí katedry



prof. Dr. Ing. Dana Dluhošová
děkanka fakulty

„Prohlašuji, že jsem celou práci, včetně všech příloh, vypracovala samostatně“.

V Ostravě dne 9. 5. 2014.


podpis

Obsah

1 Úvod	6
2 Teoretické možnosti využití fitness parku	7
2.1 Charakteristika fitness parku	7
2.2 Rehabilitace	9
2.3 Lázně a lázeňství.....	10
2.3.1 Léčivé zdroje a prameny	11
2.3.2 Lázeňské léčebné procedury	13
3 Metodika shromažďování dat	16
3.1 Metody marketingového výzkumu	16
3.1.1 Metody kvalitativního výzkumu.....	18
3.2 Expertní rozhovor	20
3.2.1 Náležitosti rozhovoru.....	22
4 Analýza fitness parku	25
4.1 Sanatoria Klimkovice.....	25
4.1.1 Přírodní léčivé zdroje	25
4.1.2 Indikace	26
4.1.3 Léčebné procedury.....	27
4.2 Firmy poskytující fitness parky	27
4.3 Výzkum	30
4.3.1 Profil dotazovaných expertů.....	30
4.3.2 Rozhovor	31
5 Výsledky výzkumného šetření, doporučení.....	36
5.1 Výsledky rozhovoru.....	36
5.2 Navrhované vybavení fitness parku Sanatoria Klimkovice	36
5.3 Zvolená firma pro realizaci	41

5.4	Umístění fitness parku	42
5.5	Cenová rozvaha fitness parku	43
5.5.1	Obsah cenové rozvahy	43
5.5.2	Cenová rozvaha	43
5.6	Možnosti financování fitness parku	44
6	Závěr	46
	Seznam použité literatury	47
	Seznam zkratek	50
	Prohlášení o využití výsledků bakalářské práce	
	Seznam příloh	
	Přílohy	

1 Úvod

V posledních desetiletích má zájem lidí o zdraví a kvalitu jejich života výrazně rostoucí charakter. Zdravý životní styl se stal velice populárním. Lázně se i proto stávají stále vyhledávanějším místem pro relaxaci a regeneraci. Lidé je stále častěji využívají k odreagování od každodenního shonu. Umožňují klientům zvýšit kvalitu života a zlepšit jejich zdraví. Přidá-li se k lázeňským procedurám navíc pravidelná pohybová aktivita na čerstvém vzduchu, je z toho velice pozitivně ovlivňující zásah do života. K tomuto by měla přispět výstavba volně přístupného venkovního fitness parku v lázních Klimkovice. Hlavním úkolem tohoto fitparku bude rozšíření možností ozdravného procesu pacientů v Sanatoriu Klimkovice a podpoře aktivního života zdejších návštěvníků a obyvatel města Klimkovice.

Cílem bakalářské práce je navrhnout venkovní fitness park v areálu Sanatoria Klimkovice, který bude určen zejména pro zdejší pacienty. Ke splnění tohoto hlavního cíle je zapotřebí provést metodu kvalitativního výzkumu expertní rozhovor s odborníky na léčbu pacientů s nemocemi pohybového aparátu, nervového systému a po úrazech. To napomůže vybrat nejvhodnější stroje fitness parku. Neméně důležité bude také vybrat nejlepší firmu zabývající se instalací fitness parku a navrhnout řešení jeho financování.

Bakalářská práce bude rozdělena do čtyř hlavních částí. V první části bude popsáno lázeňství, jeho procedury, léčivé zdroje a prameny. Dále zde bude vysvětleno, co je to fitness park a rehabilitace. Druhá část bude zaměřena na popsání metodiky shromažďování dat. Budou zde vysvětleny základní teoretické pojmy, poučky a postupy, jež se zejména v kvalitativním výzkumu v praxi využívají. Třetí část se zabývá analýzou vybavení fitness parku pomocí expertního rozhovoru, popsáním firem zabývajících se fitness parky. Popsány také budou Sanatoria Klimkovice a jejich léčivé zdroje, indikace a léčebné procedury. V poslední z hlavních částí budou uvedeny výsledky rozhovorů s experty a následné představení strojů fitness parku pro lázně Klimkovice. Dále také firma, která uskuteční tento fitness park, jeho celkovou kalkulaci a umístění.

2 Teoretické možnosti využití fitness parku

Zdravý životní styl představuje od počátku 21. století běžnou součást našeho každodenního života. Lidé ve snaze předcházet, či bojovat se současnými civilizačními chorobami jako jsou cukrovka, obezita, kardiovaskulární nemoci a další, zařazují do svého života zdravou stravu a pravidelný pohyb. V současné době je tedy pochopitelné, že zájem o nejen běžné formy pohybu v uzavřeném prostoru, jakými jsou fitness posilovny, tělocvičny či sokolovny a další alternativní formy cvičení v uzavřeném prostoru, např. jóga, pilates, thai chi aj., ale s postupným uvědoměním si společnosti důležitosti vlivu pohybu na čerstvém vzduchu, stoupá také zájem o cvičení v prostoru otevřeném, které prospívá kondici dvojnásob. Samozřejmě že lidé, které již postihla jedna z civilizačních chorob, či nějaký úraz se potřebují rehabilitovat účinně a co nejprospěšněji, k čemuž ve velké míře přispívá také rehabilitace a cvičení na čerstvém vzduchu.

Duševní a sociální pohodu člověka ovlivňuje ve velké míře pravidelný pohyb a péče o své tělo. Též aktivní způsob života lze vnímat jako proces, jehož počátek je v mládí a kterému je nezbytné se přizpůsobit již v začátcích, kdy je schopnost k osvojení hodnotných a správných návyků vyšší než v důchodovém věku a kdy je lidské tělo o mnoho více přizpůsobeno k pohybu. Fitness park, který umožňuje vyžití pro mládež, dospělé, i pro seniory je výborným podpůrným prostředkem pro aktivní život. Nicméně zábavu v kombinaci se sportem, kterou fitness park nabízí, ocení všechny generace.

2.1 Charakteristika fitness parku

Jedná se o celosvětový současný trend, jež má substituovat cvičení v uzavřených prostorách, které není vždy příjemné či dostupné. Fitness parky jsou venkovní plochy se stroji určenými ke cvičení. Důležitou charakteristikou je zasazení do veřejně přístupné zeleně. Podoba parku se vždy přizpůsobuje konkrétní lokalitě.

Ideální prostředek obcí, měst, či soukromého sektoru k vytvoření prostředí pro všechny, kteří se chtějí udržet v kondici, preferují zdravý životní styl, či si k němu teprve hledají cestu a chtějí mít ve svém okolí sportoviště. Příležitost navštívit venkovní fitness park kdykoliv a mít možnost bezplatného volného přístupu oproti klasickým posilovnám oceňují v současné době naprosto všichni. Tato sportovní zařízení jsou v naší republice stále oblíbenější nejen u seniorů, pro které tyto stroje představují ideální procvičení kloubů a svalů, ale i u všech ostatních věkových skupin, kterým cvičení na těchto strojích

napomáhá protáhnout se a posílit celé tělo. Zároveň navíc dochází k nezbytnému rozvoji správné koordinace pohybů a motoriky. Prostřednictvím fitness parku se také může napomoci, či podpořit veřejné zdraví všech včetně potřebných a sociálně ohrožených skupin obyvatel, nebo zpestřit a obohatit rehabilitaci pacientů v rehabilitačních zařízeních a lázních.

Cvičení ve fitness parcích pro všechny generace není pouhým trendem, ale již běžnou složkou lidského života. V dnešní době je tomu tak v mnoha vyspělých světových kulturách. Příkladem může být oblíbený outdoor fitness v jihoevropských státech či USA, značně však v asijských zemích, kde je pravidelnost venkovního pohybu denní praxí a jedním ze základních pilířů tamního stylu života. [19, internet]

Stroje fitness parků

Cvičební stroje mají vytríbený design a svým řešením, jsou maximálně odolné proti mechanickému opotřebení, povětrnostním podmínkám a také projevům vandalizmu. Stroje jsou specificky zkonstruovány tak, aby maximálně snížily rizika spojená s neopatrným používáním a jejich ovládání zvládla téměř každá generace.

Jsou tvořeny z žárově zinkované oceli, která je opatřena ochranným práškovým lakováním, tzv. Komaxitem, který odolává povětrnostním podmínkám a UV záření nebo v provedení z nerezové oceli. Rozdíl je v designu a cenách. Uzavřené spoje, jež všechny stroje mají, brání jakémukoliv zacházení ohrožující bezpečnost. Díky této konstrukci vydrží náročné zacházení po mnoho let.

Stroje slouží k protažení horních a dolních končetin, posílení břišních a zadních svalů, zvýšení pohyblivosti kloubů, zlepšení všeobecné koordinace nebo srdeční a plicní kapacity. Cvičební stroje jsou dle typu také vhodné pro udržování a rozvoj motorických schopností, rovnováhy, a rozsahů pohybu.

Pokud není fitness park v místě s vhodným povrchem (což představuje rovná plocha travnatá, betonová nebo antuková), lze toto napravit instalováním umělého povrchu současně s instalací strojů. Ten může být v podobě umělého trávníku či pryže. Umělý povrch zvyšuje bezpečnost a rovněž tlumí nárazy. [18, internet]

2.2 Rehabilitace

Rehabilitace je proces, který napomáhá osobám zdravotně postiženým, po i při onemocnění či po úrazech. Zabývá se každou zdravotní poruchou, která zanechává dlouhodobé nebo trvalé poklesy některých činností a účastí a kde je nepříhodná situace v životním prostředí. Standardní pravidla vymezují rehabilitaci takto: „*Rehabilitace je proces, jehož cílem je umožnit osobám se zdravotním postižením, aby dosáhly a zachovaly si optimální fyzickou, smyslovou, intelektovou, psychickou a sociální úroveň funkcí, tedy poskytnout jim prostředky pro změnu jejich života k dosažení vyšší úrovně nezávislosti. Rehabilitace může zahrnovat opatření k zajištění a obnově funkcí nebo opatření kompenzující ztrátu nebo absenci funkce nebo funkčního omezení.*“¹

Důležité je, aby byla rehabilitace ucelená a byl kladen důraz na všechny složky ozdravného procesu člověka. Ucelená rehabilitace znamená především včasnost, kontinuit individuálních částí rehabilitace (léčebné, pracovní, sociální a pedagogické) na sebe a také celistvost.

Úkolem systému ucelené **rehabilitace** je cílevědomě působit na jedince tak, aby:

- se co nejlépe sžil se svým nepříznivým zdravotním stavem,
- si opět nebo nově osvojil dovednosti, které v maximální možné míře dovolí samostatný život,
- nabyt pracovní dovednosti, které mu dovolí navrácení se a zapojení do pracovního procesu.

Začátek rehabilitace se odehrává ve zdravotnickém zařízení, kde je rehabilitační problém přesně určen. Jedná se o velké nemocnice, kde jsou jako vstupní pracoviště například jednotka intenzivní péče, anesteziologicko-resuscitační oddělení, či traumatologické oddělení. V zařízeních jako jsou tyto, již pracují fyzioterapeuti a ergoterapeuti, kteří se účastní v akutní fázi na polohování a pasivní aktivování pohybových částí. Po zdařilém zdolání klíčových problémů ohrožení životně důležitých funkcí se pacient přesouvá na lůžkové rehabilitační oddělení, nebo do lázní kde je dle zdravotního stavu rehabilitován týmem odborníků. [1, Cikánková]

¹ JANKOVSKÝ, Jiří, Jan PFEIFFER a Olga ŠVESTKOVÁ. *Vybrané kapitoly z uceleného systému rehabilitace*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2005. str. 6

2.3 Lázně a lázeňství

Přírodních léčivých zdrojů používal člověk již od dávnověku. Pití minerálních pramenů, či koupele v léčivé vodě sloužilo k posílení a utužení zdraví, či k léčení nemocí. Vody, které se chutí, vzhledem či teplotou odlišovaly od obyčejných pramenů, vzbudily zájem člověka, který žil v blízkém spojení s přírodou. Mnoho staletí člověk věřil v nadpřirozenou schopnost přírodních faktorů působících na člověka, a přec to bylo často potlačováno realitou a neustále ověřováno.

Lázeňství má velkou tradici již od antických dob. Jeho rozvoj je úzce spjat s výskytem minerálních vod. Již dříve a jinde se vyskytovaly různé soustavy koupelí, které byly většinou horké. Leč moderní léčebné lázeňství v dnešním pojetí vzniklo v posledních staletích v Evropě. Na tomto vývoji měly podíl významnou měrou i české země.

Moderní lázeňství využívá hlavně místní léčivé zdroje, jež se cílevědomě používají dohromady se změnou prostředí a klimatu. Tyto vlivy slučuje lázeňská léčba s dalšími léčebnými metodami, nebo s léčbou, jež byla započata už doma.

Dnes je lázeňská léčba nezbytná součást zdravotní péče o pacienta, jakožto léčebně preventivní péče. Funkce lázeňství je velmi důležitá a nenahraditelná v prevenci přecházení nemocí do chronického stádia a vzniku komplikací, v léčbě mnoha chronických onemocnění, v rehabilitaci po závažných akutních onemocněních, úrazech a operacích – jako element dlouhého rehabilitačního procesu. [11, Mackovič]

Pro výsledky lázeňského léčení existují i jiné pohledy než ryze medicínské. Pobyt v lázních má též sociologické odezvy. Ovlivňuje kladně osobnost pacienta a zejména u geriatrických pacientů a osamocených osob je zjevný pozitivní psychologický vliv. Ten se projevuje zlepšením mentálního i fyzického zdraví. [9, Knopp]

Lázeňská péče

„Lázeňskou péčí se rozumí soubor zdravotnických činností a postupů, včetně léčebné rehabilitace a výchovy ke zdravému způsobu života, vedoucích k prevenci onemocnění, navrácení a upevnění zdraví nebo stabilizaci nemoci s cílem maximálního zmírnění jejích důsledků, prodloužení a zlepšení kvality života. Je poskytována v přírodních léčebných lázních formou lůžkové nebo ambulantní péče. Pro lázeňskou péči je charakteristické

využívání přírodních léčivých zdrojů a příznivých klimatických podmínek vhodných pro léčení.“²

Indikace

Obsahem Indikačního seznamu pro lázeňskou péči je okruh nemocí ovlivnitelných lázeňskou péčí, trvání lázeňské péče, indikační podmínky a indikační specializace přírodních léčebných lázní. Tento seznam vydalo ministerstvo zdravotnictví a to vyhláškou č. 267/2012 Sb., kterou se stanoví indikační seznam pro lázeňskou péči o dospělé, děti a dorost.

Indikační skupiny jsou rozdílné pro dospělé pacienty a pro děti a dorost. Rozdělení je popsáno v následující tabulce. [11, Mackovič]

Tabulka 1: Indikační skupiny

Indikační skupiny pro dospělé	Indikační skupiny pro děti a dorost
I. Nemoci onkologické	XXI. Nemoci onkologické
II. Nemoci oběhového ústrojí	XXII. Nemoci oběhového ústrojí
III. Nemoci trávicího ústrojí	XXIII. Nemoci trávicího ústrojí
IV. Nemoci z poruch výměny látkové a žláz s vnitřní sekrecí	XXXIV. Nemoci z poruch výměny látkové a žláz s vnitřní sekrecí a obezita
V. Nemoci dýchacího ústrojí	XXV. Nemoci dýchacího ústrojí
VI. Nemoci nervové	XXVI. Nemoci nervové
VII. Nemoci pohybového ústrojí	XXVII. Nemoci pohybového ústrojí
VIII. Nemoci močového ústrojí	XXXVIII. Nemoci močového ústrojí
IX. Duševní poruchy	XXIX. Duševní poruchy
X. Nemoci kožní	XXX. Nemoci kožní
XI. Nemoci gynekologické	XXXI. Nemoci gynekologické

Zdroj: Vlastní zpracování na základě údajů z vyhlášky č. 267/2012 Sb.

2.3.1 Léčivé zdroje a prameny

Česká republika má nespočet přírodních léčivých zdrojů. Jedná se o přirozeně vyskytující se minerální vody, plyny a emanace, jakož i ložiska přirozeně se vyskytujících rašelin, slatin, bahen a jiných zemin, pokud příznivě působí na lidské zdraví, takže jsou vhodné k léčebným účelům. O této skutečnosti musí být na základě odborných posudků vydáno Ministerstvem zdravotnictví osvědčení.

² JANDOVÁ, Dobroslava. *BALNEOLOGIE*. Praha: GRADA Publishing, 2009. s. 133.

Přírodní minerální vody

Minerální vody se odlišují od obyčejných podzemních vod svým složením. Rozdíl je často také v teplotě vody. Díky svým fyzikálním a chemickým vlastnostem mají fyziologický účinek na lidský organizmus. Jsou to zředěné roztoky solí či rozpuštěných plynů. Dle svého chemického složení, fyzikálních vlastností, balneologických zkušeností nebo medicínských znalostí jsou vhodné k terapeutickým účelům. Používají se v léčebných lázních nebo v provozech k léčebným účelům nebo jsou plněny v plnírách jako léčivé vody.

Zřidelní plyn

Přírodní zdroje plynu pocházejí z přirozených vývěrů nebo uměle vytvořených. Vyvěrají z podloží samostatně nebo zároveň s přírodními minerálními vodami, popřípadě separovaný z uhlíkaté minerální vody. Nyní má terapeutický význam oxid uhličitý, radon a sirovodík, což musí být doloženo analýzou a kontrolováno. Za přírodní oxid uhličitý se považuje plyn, obsahující nejméně 90% oxidu uhličitého. Pro použití plynových injekcí nejméně 96% oxidu uhličitého. Oxid uhličitý se používá k plyným uhlíkatým koupelím, které jsou někdy doplňovány léčbou pomocí kyselky v příslušném lázeňském místě.

Výrony suchých plynů a proplyněné minerální vody jsou projevy odplynování horninového prostředí. Na zemský povrch vycházejí plyny jako rozpuštěné ve vodní složce nebo, v případě překročení kritické rozpustnosti, jako tzv. spontánní plyn. Po odejmutí směsi z vrtu přichází mechanická separace plyné a kapalné fáze a k separovanému nakládání s oběma fázemi.

Bahna

Jsou geologickými nebo biologickými pochody vzniklé anorganické a organické směsi. Anorganická část je tvořena rozloženými horninami, organická mrtvými těly vláknitých sinic a řas, živočišného a rostlinného planktonu. Bahna tedy vznikají sedimentací těchto dvou složek. Vyskytovat se mohou jako suché nebo s různě vysokým obsahem vody. V kašovité formě se pak používají k léčivým koupelím a zábalům. V ČR se bahna pro léčebné využití nevyskytují. [5, Jandová]

2.3.2 Lázeňské léčebné procedury

Léčebné procedury v lázních slouží k dosažení rovnováhy u vychýlených řídicích systémů organismu do stavu, při kterém jsou v plné míře využívány jejich funkční schopnosti samoregulační. K tomu jsou využívány ryze přírodní metody. Je kladen důraz na komplexnost přístupu aplikací přírodních léčebných zdrojů a medicínských postupů. Místně příslušné léčebné zdroje mohou být využívány formou zevní či vnitřní, tj. koupele, zábaly, pitné terapie, výplachy, inhalace či klimatické podmínky. Mezi medicínské postupy patří léčebná rehabilitace a to i ve vodě, terapie fyzikální používající různorodé energie (např. magnetickou, elektronickou, světelnou, zvukovou aj.), které jsou aplikovány v různých podobách, dietoterapie, fototerapie, psychologie, logopedie, klimatoterapie, reflexní terapie, ergoterapie, farmakoterapie, režimová opatření a jiné léčebné metody, které pocházejí z nejnovějších vědeckých poznatků. [17, internet]

Níže je uvedeno deset častých typů procedur a jejich účinky.

Pitná kúra minerálními vodami

Tradiční pití minerálních vod z odběrových míst nebo přímo z vývěrů patří k jednomu z nejvýznamnějších procedur lázní. Dle složení vody jsou zde pitné kúry obecného pitného režimu a uzdravující. Musí zde být přímá vazba na hlavní a vedlejší diagnózy pacienta a na složení minerální vody.

Hydroterapie – vodoléčba

Soubor procedur využívajících vodu ve formě jednoduché, jako koupel, sprcha, polev nebo ve formě složité. Tělo se buď ochlazuje, nebo otepluje, případně se používá kontrastu teplot, jako u skotských stříků. Vodoléčebné procedury jsou plavání, bazén, turecká i parní sauna, koupele končetinové, částečné a celkové. Cílem hydroterapie je vzbudit reakce, jež mají účinek na celý organismus a které obnovují zdraví pacienta nebo zesilují jeho odolnost proti nemoci.

Termoterapie

Termoterapie používá kinetické energie molekul. Používají se dva druhy této terapie. Pozitivní, při které se teplo do organismu přivádí a negativní kdy je teplo z organismu odváděno. Hlavním médiem termoterapie je tepelně upravený přírodní léčivý zdroj, nebo umělé zdroje – fyzikální zdroje tepla. V termoterapii je fyziologickým mechanismem

výměna tepla mezi organismem a zdrojem tepla. Je to celotělové pozitivní působení na cévní a nervosvalový aparát na indikované obtíže. Používané metody jsou: aplikace parafínu, vodoléčba, záření infračervenými paprsky, elektromagnetické záření a peloidoterapie. [9, Knopp]

Elektroterapie

Elektroléčebné procedury využívají působení elektrického proudu na tkáň a to nejčastěji na svalové vlákno. Používají se proudy vysokofrekvenční, středofrekvenční a nízkofrekvenční. Dle nastavení lze dosáhnout hlavně uvolnění svalů, tlumení bolesti zvýšení prokrvení léčených tkání a k jejich lepšímu metabolismu tudíž jejich funkci. Druhy elektroléčby jsou: magnetoterapie, galvanizace, čtyřkomorová galvanizace, dadynamik, interference, Träbert, distanční elektroterapie, diatermie. Elektroterapie se využívá u pacientů, kteří mají neurologické potíže.

Rehabilitace

V rehabilitaci je kladen důraz na integrování osob se zdravotním zpožděním, aby dosáhly nejvyšší možné samostatnosti. Je to regenerace plnohodnotného a samostatného duševního a tělesného života osob po nemoci, úrazu, nebo snížení trvalých následků po nemoci či úrazu pro život a práci člověka. Základním léčebným postupem je fyzioterapie, dále pak elektroléčba, masáže, vodoléčba, laserová léčba, reflexní terapie či akupunktura.

Inhalace

Léčebná inhalace blízce souvisí s klimatoterapií, protože hlavně v přímořských územích má účinek již samotný pobyt u moře a přítomnost mikroklimatu umožňuje také inhalaci aerosolů z ovzduší. Na našem území, které moře postrádá, se k inhalaci využívá přístroj, jež přeměňuje vodní médium na drobné mikročástice a ty jsou dále pacientem vdechovány ústy či nosem. V lázních se k tomuto nejčastěji používají vody minerální. Do vody je možné přidávat také přísady účinných látek, medikamentů a rostlinných olejů. Inhalace je vhodná při onemocněních horních a dolních cest dýchacích, hlavně pak chronických. Může působit též preventivně a má také posilovací účinek na dýchací svalstvo, které se při inhalování procvičuje.

Ergoterapie

Ergoterapie je léčebná metoda, jež se dříve nazývala léčba prací. Vychází z předpokladu, že člověk může zlepšit své zdraví a kvalitu života tím, že se aktivně zapojuje do zaměstnání, která pro něj mohou být významná a smysluplná. Aktivitu či zaměstnávání ergoterapie vnímá současně jako prostředek i cíl léčby. Jestliže tato aktivita pak podporuje tělesné i psychické funkce, napomáhá současně návratu funkčních schopností.

Fototerapie

Jedná se o léčbu světlem, přesněji světelnými paprsky. Na pacienta působí každodenně velmi silné celospektrální světlo zdroje. Je využíváno nepolarizované záření (UV záření, infračervené záření, nepolarizované, např. denní světlo), nebo též záření polarizované, jež vytváří např. biolampa nebo laser. Světlo polarizované je pro lidský organizmus bezpečné protože nevyzařuje škodlivé ultrafialové záření.

Dietoterapie

Tato procedura využívá speciálně upravenou stravu tedy dietu. Nejprve se podrobně analyzuje způsob pacientovy výživy, následně se provádí změna v jeho jídelníčku. Cílem změny stravování je zlepšení odolnosti těla, sílu a jeho schopnost samouzdravování.

Psychoterapie

Psychoterapie se používá k léčbě lehkých a středně těžkých emočních či duševních poruch. Může také sloužit pacientům, kteří se již nedokážou vyrovnat s nepříjemnými stresovými stavy, které se mohou rozvinout až k depresím, fobiím a dalším následným onemocněním. K léčbě se využívá verbálních, neverbálních a paraverbálních komunikačních technik psychoterapeutem ke zvýšení duševního zdraví pacienta nebo ke zlepšení vztahů uvnitř skupiny. Dalšími způsoby komunikace mohou být kreslení či psaní. Terapeut vede individuální nebo skupinovou terapii pacientů, při které využívá nejrozličnějších technik relaxačních, energizačních a dalších, díky kterým se pacienti naučí dostat se do duševní pohody a rovnováhy a zvládat tak těžké životní situace. [8, Kajlík]

3 Metodika shromažďování dat

Výzkum je proces bádání, který má za cíl objevit, vyložit nebo přepracovat určité skutečnosti. Je dlouhodobý a systematický. Tento intelektuální proces poskytuje nepřeborné množství teorií, zákonů, popisů chování a dává možnosti k jejich praktickému využití.

Marketingový výzkum je cílevědomý proces, jež získává určité konkrétní informace, které nelze získat jinak. Opatřené informace se následně zanalyzují a interpretují. Mezi hlavní znaky patří vysoká vypovídací schopnost a aktuálnost vytěžených informací [10, Kozel]

3.1 Metody marketingového výzkumu

V marketingovém výzkumu rozlišujeme metodu kvalitativní a kvantitativní. Obě metody vycházejí z primárních dat, která obsahují nové informace, jež se musí teprve shromáždit pro specifický účel.

Kvantitativní výzkum se zabývá nabýváním dat o četnosti výskytu něčeho, co se již stalo nebo se právě děje. Tento výzkum se tedy zabývá četnostmi. Záměrem je dostat měřitelná číselná data. Zpravidla se pracuje s velkým množstvím respondentů. Dochází zde k výrazné redukci počtu sledovaných proměnných a vztahů mezi nimi. Výsledky výzkumů lze však snadno generalizovat a získat statisticky spolehlivé výsledky. Údaje se získávají většinou formálním dotazováním, pozorováním četnosti specifických jevů nebo analýzou sekundárních dat.

Kvalitativní výzkum hledá příčiny, proč se něco stalo nebo proč něco probíhá. Základní otázkou jsou důvody a motivace. Záměrem je zjistit podněty, úsudek a postoje směřující k specifickému chování. Kvalitativní výzkumníci typicky pracují s malým množstvím respondentů. Pozorované případy jsou však studovány do hloubky, je zkoumáno mnoho jejich vlastností tedy proměnných. Setkáváme se zde tedy se silnou redukcí počtu sledovaných jedinců, v důsledku čehož je zobecnění zjištěných výsledků na celou populaci problematické. Používá se nejčastěji individuální hloubkový rozhovor a skupinové rozhovory s různorodými projektivními technikami. [10, Kozel]

U výběru metody, která bude použita, je klíčový cíl výzkumu. Při některých výzkumech je vhodné použít kombinaci obou metod.

Některé charakteristiky obou výzkumů jsou uvedeny v následující tabulce.

Tabulka 1: Vybrané charakteristiky kvantitativního a kvalitativního výzkumu

Charakteristika	Kvantitativní výzkum	Kvalitativní výzkum
Použité metody	<ul style="list-style-type: none"> - Analýza sekundárních materiálů a údajů - Standardizovaný rozhovor - Písemný dotazník - Standardizovaný telefonický rozhovor aj. 	<ul style="list-style-type: none"> - Psychologická explorace - Nepřímé projektivní postupy - Hlubkové individuální rozhovory - Skupinové rozhovory - Expertní rozhovory aj.
Cíle	Pochopení, popis, vytváření hypotézy	Predikce, kontrola, testování hypotéz
Způsob dotazování	Přesně stanovené formulace dotazů i pořadí pokládaných otázek	Volně formulované otázky Počet otázek není omezen Otázky vedou k postižení motivačních struktura vysvětlení podstatných souvislostí
Tazatel	Přípravený laik, který kladě předem formulované otázky v určeném pořadí tak, aby měl minimální vliv na průběh rozhovoru.	Psycholog nebo důkladně odborně připravený tazatel, který zná cíl výzkumu, přizpůsobuje se výzkumné situaci a kladě dotazy podle jejího vývoje.
Kontakt	Ústní, písemná, telefonická Při osobním kontaktu jde zhruba o střední intenzitu kontaktu, to znamená že tazatel svým vystupováním a chováním vzbuzuje v respondentovi ochotu odpovídat na otázky.	<ul style="list-style-type: none"> - Osobní a poměrně intenzivní - Tazatel nejprve vytváří ovzduší důvěry a v průběhu rozhovoru citlivě reaguje na odpovědi a přizpůsobuje jim další otázky
Velikost zkoumaného souboru	Reprezentativní vzorek několika stovek nebo tisíc respondentů.	Malý vzorek (jednotky nebo desítky) respondentů
Analýza dat	Převládají statistické postupy	Vyhodnocování jednotlivých případů, aplikace metod kvalitativní analýzy, např. obsahové analýzy

Zdroj: PŘIBOVÁ, Marie. a kol. Marketingový výzkum v praxi. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1996, s.28-29

3.1.1 Metody kvalitativního výzkumu

Díky své různorodosti a svéráznosti pojetí mnoha metod a technik nelze v této bakalářské práci podat přehled veškerých technik a metod používaných v kvalitativním výzkumu. Pokusím se zde uvést, nejčastěji využívané techniky kvalitativního výzkumu².

Individuální hloubkový rozhovor

Jedná se o rozhovor dvou osob, který umožňuje respondentovi volně vyjadřovat své názory a pocity k předmětu výzkumu. Jistou mírou soukromí lze získat mnoho pravdivých a subjektivních názorů respondenta. Umožňuje detailně přiblížit, jak lidé chápou určitý problém.

Skupinový rozhovor

Shromažďuje osoby na jednom dotazovacím místě a smyslem je skupinová interakce mezi těmito osobami a tazatelem, nebo osobami navzájem. Tazatel vyvolává prostředí pro vytváření nových myšlenek, nápadů, sdílení názorů, stanovisek a dohlíží na to, aby skupina nebyla pasivní a byla dostatečně dynamická. Skupinový rozhovor se používá k objasnění postojů a názorů určitých cílových skupin.

Dále uvádím nástin specifických technik a postupů, které metody kvalitativního výzkumu používají.

Asociační testy a procedury

Patří zde individuální asociace, kde jde o propojení mezi psychickými vjemy, pocity a myšlenkami, jímž asociační domněnka vysvětlovala myšlení vůbec. Jde tedy o asociativní paměť, v níž se obsahy vybavují na základě podobnosti.

Dále zde řadíme asociace skupinové, v níž se pracuje se symboly a imaginacemi při skupinové diskuzi. Podstatou je vyvolat u účastníků namísto racionálního přemýšlení volné asociace. Speciální technikou je také doplňování vět, příběhů a dialogů. Tazatel je může volně prezentovat, nebo používat karty.

Projektivní techniky

U dětí a mládeže se často používá technika bublinového testu. Využívá personifikace a vlastní projekce. Respondenti vpisují do bubliny u úst nakreslené osoby požadovaný text.

Obdobou testu tvarů je test barev. Respondenti výběrem a přiřazováním barev vyjadřují emoce a své postoje. Patří zde také technika koláže, při které účastníci vybírají z různých podnětů a materiálu, tak aby co nejlépe vyjádřili výrobek, službu či značku. Pro obtížně porovnatelné výrobky lze použít novější a účinnou metodu metaforických přirovnání. Účastníci přirovnávají vlastnosti k jevům nebo věcem, které jsou obecně známé, nenáročné na představivost a mají v sobě určitou symboliku.

Polaritní profil

Respondent zde pracuje se škálami usnadňujícími sdělování jeho názorů za účelem přenést kvalitativní charakteristiky, představy, či postoje o produktu, firmě, image či značce do kvantitativní podoby. Pomocí formulování jednotlivých názorů relativními četnostmi, popřípadě zprůměrováním jednotlivých popisů získáváme data, která poskytují snadnější analýzu dat.

Tachystokopická projekce

Účastníkům jsou ukázány obrázky nebo předměty po velmi krátký časový úsek. Osoby nejsou schopny rozeznat předmět, avšak dojde k ovlivnění pocitů negativních či pozitivních. Prodloužením časového úseku roste rozlišovací schopnost.

Brainstorming

Patří do techniky skupinové diskuze. Cílem je vymyslet co největší počet námětů, nápadů a názorů. Základem je vzájemná stimulace účastníků. Před začátkem by se měl problém ještě jednou zopakovat. Mluvit by měl v jednom okamžiku pouze jeden člověk. Po fázi vymýšlení přichází na řadu výběr nejlepších nápadů ze všech zapsaných.

Neuromarketing

Neuromarketing zkoumá reakce mozku na něco nového, například výrobek nebo reklamu. Analýzou mozkových elektrických potenciálů se zjišťuje účinnost inzerátů, reklamních předmětů nebo obchodních značek, aniž by se přitom lidem kladly otázky.

Cílem je porozumět nevědomým pochodům, které v mozku probíhají, což přispěje k lepšímu poznání a pochopení chování konzumentů. [10, Kozel]

3.2 Expertní rozhovor

Expertní rozhovor je strukturovaný, někdy polostrukturovaný hloubkový rozhovor. Je veden s expertem určité oblasti, ve které se pohybuje mnoho let. Se svými bohatými zkušenostmi a poznatky může odborně zodpovědět specifické otázky z oboru. Tito lidé jsou zdrojem cenných rad, dovedou odhalit skryté souvislosti. Mohou varovat před chybami, které mohou nastat a dát doporučení založená na mnohaletých zkušenostech.

Je relativně flexibilní, lze v něm reagovat na neočekávané nebo zajímavé skutečnosti, které „nepatří“ do struktury rozhovoru, ale mohou pomoci lépe objasnit výzkumný problém.

Metodu expertních rozhovorů je výhodné použít v případech kdy je potřeba proniknout hlouběji do bádání problematiky v počátečních fázích výzkumu a vytvořit co nejširší možné množství hypotéz, jež budou v dalším pokračování výzkumu kvantitativně testovány.

Expertem může být například:

- představitelé institucí působících v dané oblasti (lékaři, hasiči, apod.)
- vrcholoví manažeři
- zkušený obchodní zástupci
- odborní pracovníci
- klíčoví dodavatelé

Zásady rozhovoru

Aby byl rozhovor s respondentem opravdu kvalitní, je třeba držet se několika zásad. Velmi důležitou roli při rozhovoru hraje samozřejmě tazatel. To jak se chová k respondentovi a jak vede celý rozhovor má vliv na kvalitu získaných informací. [16, internete]

Kvalifikační předpoklady pro úspěšného tazatele

- **informovanost** - tazatel se seznámí se zacílením rozhovoru, s problémem
- **uspořádanost** - dokáže sdělit účel či smysl rozhovoru, případně odpovídat na otázky respondenta, které se týkají smyslu rozhovoru
- **jasné vyjadřování** - ptá se pomocí krátkých, jednoduchých otázek
- **jemnost a vlídnost** - nechává respondenta dokončit větu, dává mu dostatek času, toleruje pauzy
- **citlivost, empatie** - pozorně naslouchá, co je mu sdělováno a jak
- **otevřenost** - reaguje na to, co je důležité při rozhovoru, je flexibilní
- **utříděnost** - utřídí si rozhovor a ví, co chce zjistit
- **kritika** - je si vědom možných inkonsistencí při výpovědích respondenta
- **paměť** - jednotlivé části rozhovoru si dokáže dát do vzájemných vztahů, je si vědom, toho, že spolu souvisí
- **interpretace** - dokáže dobře interpretovat, v průběhu rozhovoru si dokáže vyjasnit a rozšířit významy respondentových tvrzení, ale bez toho, aby mu svou interpretaci podsouval
- **rozvážnost a vyváženost** - nemluví příliš mnoho, aby se respondent nestal pasivním, a nemluví málo, aby respondent nezískal dojem, že mluví „špatně“
- **etická senzitivnost** - je si vědom etické dimenze, informuje důsledně o cílech výzkumu a ubezpečí respondenta, že získané informace nebudou nijak zneužity

Pořadí otázek může velmi usnadnit spolupráci s respondentem.

Pořadí otázek při rozhovoru

Na začátek se doporučuje řadit otázky, které se týkají popisu situace, jsou relativně bezproblémové a mají spíše širší, obecnější záběr. Přednost mají ty na současnost, případně minulost. Otázky týkající se budoucnosti jsou často spekulativní. Následují otázky, které vyžadují interpretaci respondenta. Jde o vyjádření jeho názoru, ty mohou být problematičtější. Může pomoci dřívější navození atmosféry důvěry. Na konec patří otázky demografické, nebo nenápadně v průběhu. Tyto otázky mohou být důležité pro výklad a napomáhají k získání určitého rámce každého respondenta.

Podoba otázek je velmi důležitá pro to, aby nedošlo k nedorozumění mezi tazatelem a respondentem. Umění správně formulovat a tvořit otázky je přínosné také pro jasnost a srozumitelnost nasbíraných informací.

Správná podoba otázek

- otevřeně, neutrálně, jasně a citlivě
- ne podmiňovacím způsobem, ne záporné otázky
- ne hypoteticky
- stručně postavené otázky
- vyhýbat se složitým a abstraktním slovům
- jen jedna otázka v jeden moment
- používat sondáž tj. doplňující otázky, které slouží k prohloubení informací. Zeptat se na to co se stalo, jak k tomu došlo, kde se to stalo a další. Tazatel se na ně ptá jakoby mimochodem v průběhu rozhovoru.

se na to co se stalo, jak k tomu došlo, kde se to stalo a další. Tazatel se na ně ptá jakoby mimochodem v průběhu rozhovoru.

- otázky formulované tak, aby respondent mohl vizualizovat danou situaci, tak aby si ji tazatel dokázal představit taky

Jak je výše zmíněno empatie tazatele je velmi důležitá. Uvedu zde proto ještě zásady vnímání tazatele pozice respondenta.

Vnímání pozice respondenta

Komunikace v průběhu rozhovoru by měla být vnímaná respondentem jako rovnocenná. Tazatel si musí být vědom, že lidská paměť je selektivní, i když respondent tuto okolnost vůbec nevnímá. Odpovědi na otázky jsou relativní, nikoliv absolutní, odehrávají se v určitém kulturním, společenském, aj. kontextu, který musí tazatel znát a uvědomovat si ho. Na stejnou otázku, může ze strany respondenta přijít jiná odpověď z jiné perspektivy, je potom na výzkumníkovi, aby tuto perspektivu dokázal poznat. Tazatel musí vnímat a odvrátit potenciální strach z otázek. [12, Malátek]

3.2.1 Náležitosti rozhovoru

Obecně můžeme chápat rozhovor jako proces, při kterém dochází k záměrné a někdy opakované interakci a interní komunikaci podle logické osnovy. Cílem je vyvolat u dotazovaného verbální komunikaci ve vztahu k předem vypracovaným otázkám a získat tak informace o zkoumaných jevech [Malátek, Polonský, 5].

Na vývoj rozhovoru má vliv mnoho činitelů, které lze předpokládat s menší nebo větší pravděpodobností, proto je důležité naplánovat si celý rozhovor dopředu.

Příprava rozhovoru

Při přípravě je důležité seznámit se se zadáním, problematikou a způsoby řešení výzkumu. Následuje rozhodnutí, o jaký druh rozhovoru půjde, v jakém prostředí bude tazatel s respondentem hovořit a v jakém časovém období. Rovněž si tazatel musí určit, jaký nástroj při rozhovoru použije. Takovým to nástrojem může být:

- záznamový arch nebo také protokol rozhovoru, což je formulář k zaznamenávání informací,
- scénář, jenž navádí tazatele, jak má svou činnost vykonávat,
- dotazník
- a záznamová technická zařízení (magnetofon, diktafon).

Zahájení rozhovoru

Na počátku rozhovoru vysvětlí tazatel respondentovi cíl výzkumu, jaký je účel rozhovoru a jak tento rozhovor bude probíhat. Případně může být probrána anonymita nahrávání a rovněž případná možnost dalšího kontaktu tazatele ze strany dotázaného. Tazatel by měl také upozornit, že nejsou špatné a dobré odpovědi.

Průběh rozhovoru

Průběh rozhovoru se odvíjí od zvoleného druhu rozhovoru.

- formálnost – při strukturovaném rozhovoru tazatel kladě přesně formulované otázky v pořadí dle dotazníku, do něhož zaznamenává odpovědi. Naopak nestrukturalizovaný rozhovor je volný, kde je předem stanoveno pouze téma. Polostrukturalizovaný se tedy opírá o předem připravené otázky, ty se ale v průběhu rozhovoru mohou měnit, či rozvíjet dle potřeby,

- nápadnost – během zjevného rozhovoru dochází k vyplňování dotazníku tazatelem během dialogu. Skrytý rozhovor znamená, že rozhovor probíhá bez zapisování odpovědí a postřehů před respondentem,

- místo - pravděpodobně určí respondent. Mělo by být tam, kde se respondent nebude cítit pod tlakem, bude moci volně odpovídat, v průběhu rozhovoru by také neměl být respondent ani tazatel vyrušován okolím, aby se mohli dobře soustředit,

- doba – rozhovor obvykle netrvá déle než hodinu, aby se udržela koncentrace a zájem respondenta.

Závěr rozhovoru

V závěru rozhovoru by měl tazatel dát najevo respondentovi, že jsou právě jeho odpovědi pro výzkum velmi důležité a pomohou vyřešit určitý problém. Tazatel může dát prostor respondentovi k tomu, aby případně dodal k tématu něco, co doposud nezaznělo, prostor pro vyjádření pocitů z rozhovoru. [14, Příbová]

4 Analýza fitness parku

Tato kapitola je zaměřena na návrh výstavby fitness parku v areálu Sanatoria Klimkovice. Je zde popsána charakteristika lázní, provedena analýza vhodnosti strojů fitness parku pro zdejší pacienty metodou rozhovoru a celý proces návrhu realizace fitness parku.

4.1 Sanatoria Klimkovice

Lázeňský areál Klimkovice se nachází v lesnaté krajině na úpatí Nízkého Jeseníku nedaleko města Klimkovice. Dějiny města sahají do 2. poloviny 14. století. Na první pohled zaujmou typickou siluetou věže kostela a starobylého zámku. I přesto že se Klimkovice nacházejí v těsné blízkosti průmyslové Ostravy, zachovaly si dosud svůj idylický přírodní ráz, svěží zeleň a čistotu venkovského prostředí. Dnešní Klimkovice jsou se svými více než 4 000 obyvateli rozvíjejícím se městem s cílem přizpůsobit se požadavkům a úrovni lázeňských měst.

Krajské město Ostrava je ve vzdálenosti 14 km od sanatorií. Tato jodová sanatoria byla původním názvem Lázně Nový Darkov a mají za sebou poměrně krátkou historii, vznikly v roce 1994. Neobyčejné klima, minerální voda a komplexní léčebná rehabilitace poskytuje léčbu dospělým lázeňským hostům, dětem i dorostu. [15, Seifertová]

Sanatoria Klimkovice jsou společnost s ručením omezeným AquaKlim. Samotné lázně jsou ve výšce 340 metrů nad mořem. Celý areál je umístěn v krásném koutě s nedotčenou přírodou a čistým ovzduším. Je obklopen lesy s turistickými trasami vhodnými i pro lidi s pohybovým handicapem. V samotném areálu je několik různě dlouhých stezek zdraví. Podél nich jsou umístěny poučené tabule, kde jsou uvedené informace o lázeňských procedurách, léčených nemocech a jodobromové solance. Lemují je také okrasné dřeviny a četné travnaté plochy. V těsné blízkosti jsou umístěny tenisové kurty, mini golf, dětské hřiště, letní terasa a prostor s lavičkami pro kulturní akce. [4, Harant]

4.1.1 Přírodní léčivé zdroje

Klima lázní je mírně teplé a jedinečné svým obsahem jódu, díky kterému se může srovnávat s přímořskými letovisky. Přírodním léčivým zdrojem je **jodobromová solanka** s vysokým obsahem jodu, jež se využívá hlavně ke koupelím a zábalům. Původem je tato

jodobromová voda mořská přírodní léčivá minerální voda, která se vytvořila v období třetihorního vrásnění. Po bouřlivých pohybech zemských vrstev vznikly písčité sloje, v nichž se zakonzervovala voda pravěkého moře. Voda se už netvoří a podzemní zásoba je omezená, je proto velice cenná. Vrtý jsou v hloubce 500 m a nalézají se v Polance nad Odrou, odkud je solanka čerpána 11 kilometrů dlouhým potrubím. [8, Kajlík]

Solanka je silně mineralizovaná hypertonická chloridosodná voda s velkým obsahem jodidů, bromu a množstvím dalších prvků. Obsahem 40 až 50 mg jodu na litr je tato léčivá voda hojnější na tuto účinnou látku než kterákoli mořská voda. Vysokou hodnotu vykazují také obsah bromu v solance a pro léčivý účinek má význam také celkový obsah iontu a stupeň kyselosti (pH faktor). [22, internet]

Přírodní jod má výrazné protizánětlivé a hojivé účinky. *“Jodobromová voda změkčuje vazivové struktury, uvolňuje svalové kontraktury, zlepšuje prokrvení tkání a orgánů, zmírňuje akutní i chronické zánětlivé procesy, zklidňuje kožní defekty. Díky vazodilatačnímu účinku a vlivu na pojivo snižuje krevní tlak (mírněji než CO₂) a výrazně zvyšuje vstřebávání zánětlivých výpotků. Spolu s vlivem termoterapie při aplikaci koupelí nebo obkladů působí také výrazně analgeticky, zmírňuje spasticitu svalů. Lázeňská léčba s pomocí jodobromové vody podporuje imunitní procesy, má příznivý účinek na celkovou kondici, motoriku a funkci periferního i centrálního nervového systému.”³*

4.1.2 Indikace

Indikační skupiny, kterými se zabývají Sanatoria Klimkovice, jsou uvedeny v následující tabulce.

Tabulka 3: Indikační skupiny Sanatoria Klimkovice

Indikační skupiny pro dospělé	Indikační skupiny pro děti a dorost
II. Nemoci oběhového ústrojí	XXII. Nemoci oběhového ústrojí
IV. Nemoci z poruch výměny látkové a žláz s vnitřní sekrecí	XXXIV. Nemoci z poruch výměny látkové a žláz s vnitřní sekrecí a obezita
VI. Nemoci nervové	XXVI. Nemoci nervové
VII. Nemoci pohybového ústrojí	XXX. Nemoci kožní
XI. Nemoci gynekologické	XXXI. Nemoci gynekologické

Zdroj: Vlastní zpracování

³ Jodobromová solanka. *Sanatoria Klimkovice - lázně Ostrava* [online]. © 2013 [cit. 2014-03-16]. Dostupné z: <http://www.sanatoria-klimkovice.cz/www/cz/prirodni-lecivy-zdroj/>

4.1.3 Léčebné procedury

Procedury pro dospělé

- Léčebná tělesná výchova
- Ergoterapie
- Elektroléčba
- Masáže
- Aplikace kysličníku uhličitého (CO₂)
- Fototerapie
- Termoterapie
- Inhalace
- Psychoterapie – Psychorelaxace
- Ostatní procedury (Oxygenoterapie – kyslíková terapie, Vibroplate, Masážní pás, ad.)

Procedury pro děti a dorost

- Léčebná tělesná výchova
- Ergoterapie
- Koupele
- Elektroléčba
- Fototerapie
- Masáže
- Obklady
- Vodoléčba
- Psychorelaxace [23, internet]

4.2 Firmy poskytující fitness parky

Dřívější fitness parky byly tvořeny ze svařených železných trubek a dřevěných desek. Postupem času se navrhovaly a následně začaly vyrábět složitější stroje, pro jejichž tvorbu musela být zavedena plánovaná výroba. Ve světě tak vznikaly specializované firmy zabývající se výrobou a výstavbou fitness. V posledních letech se takovéto firmy objevují i v České republice. Některé jsou ryze českými firmami a jiné fungují ve spolupráci se zahraničními firmami převážně z Německa.

Za pomoci internetového vyhledávače Google.cz, byla do rozhraní zadána klíčová slova fitness park, venkovní fitness a fitpark. Na základě těchto klíčových slov byli vyhledáni 3 výrobci a prodejci venkovních posilovacích strojů. Firma COLMEX s.r.o., JOSLA Fitpark s.r.o. a VITALpark.cz s.r.o.

COLMEX s.r.o.

Tato česká firma je jedna z prvních, která v ČR představila koncept fitness parku. Je výrobcem, dovozcem, distributorem a prodejcem venkovních posilovacích strojů značky COLMEX. Své služby poskytuje nejen v ČR, ale také v jiných zemích EU jako jsou Slovensko, Německo, Rakousko, Nizozemsko a mnoho dalších. Společnost uskutečnila více než 275 realizací. Venkovní posilovací stroje mají pevné konstrukční řešení vysoké kvality, vandaluvzdornost a uzavřené spoje brání jakékoliv manipulaci ohrožující bezpečnost.

Firma na svých internetových stránkách uvádí, že jejich fitpark je pro každý věk a pohyblivost, od dětí 12+, dospělé až po seniory. Poskytují bezplatné poradenství a zpracování projektu od A do Z. V některých případech jsou také bezplatně prováděny kontroly a revize, kde 1. revize je provedena do 12 měsíců od instalace strojů. Na stroje, které mají životnost až 25 let je standardní záruka 6 let. Konstrukcí jednotlivých posilovacích strojů spadájí do kategorizace dle normy ČSN EN 957: Stacionární tréninková zařízení. Podle této normy jsou všechny stroje certifikovány. Všechny stroje navíc procházejí certifikací dle unikátního programu PPP 55012A:2010 vytvořeného certifikační autoritou TÜV SÜD na základě rozhodnutí Evropské komise EK2/31-10 pouze pro účely venkovních stacionárních tréninkových zařízení. [20, internet]

JOSLA Fitpark s.r.o.

Společnost JOSLA Fitpark s.r.o. je česká a zaměřuje se na dovoz a prodej fitness přístrojů určených pro venkovní využití. Jejich partnerem je renomovaná německá firma SOR, která je výrobcem vysoce kvalitních outdoor fitness strojů. Stroje vyrábí z kvalitní nerezové oceli, či v provedení z žárově zinkované oceli, která je ještě opatřena ochranným práškovým lakováním, tzv. Komaxitem, který odolává povětrnostním podmínkám a UV záření. Jsou rovněž vandaluvzdorné a určeny především pro kategorii 12 +, tedy pro kategorii teenagerů a dospělých, popř. seniorů. Existují ale cvičební prvky i pro nižší věkové kategorie jako různé hrazdy, balanční kladiny, přeskoky, apod., které firma může také nabídnout.

Cvičební prvky jsou vyrobené s velkým ohledem a důrazem na bezpečnost uživatelů. Na venkovních částech strojů nejsou prvky typu matic, šroubů či jiných typů upevnění a mj. i tímto je zajištěna jejich odolnost, trvanlivost, bezpečnost a ochrana proti vandalismu. Jsou rovněž certifikovány dle platných evropských norem 1176, 1777, TÜV Rheinland a splňují normy EN 957. V případě zájmu o větší projekt společnost může nabídnout služby partnerské architektonické kanceláře, která zajistí kompletní zpracování zadaného projektu. Společnost nabízí veškeré služby spojené s realizací fitparku, tedy dovoz a instalaci strojů i umělého povrchu. Záruční lhůty jsou 60 měsíců na vady materiálu nebo výrobní vady pozinkovaných součástí, 24 měsíců na vady materiálu lakovaných kovových součástí, funkční poruchy způsobené vadami materiálu nebo výrobními vadami pohyblivých plastových a kovových součástí a na dílo (po dohodě, při uzavření servisní smlouvy lze záruky upravit). Servis je poskytován po dohodě, 1. servisní prohlídku po cca 12 měsících uvedení do provozu je poskytnut zdarma. [18, internet]

VITALpark.cz s.r.o.

Společnost se specializuje na výrobu a montáž venkovních posilovacích strojů a zabývá se také distribucí, prodejem a pokládkou umělé dekorativní a sportovní trávy jakožto jediné možnosti. Zařízení společnosti jsou české výroby s příslušným certifikátem původu. Uvádí, že stroje jsou pro použití seniorů, ale i všech ostatních věkových skupin nad 12 let.

Firma poskytuje výrobu, montáž a údržbu venkovních fitness strojů. Dále také tříletou záruku na vady materiálu lakovaných ocelových součástí, čtyřletou na vady materiálu nebo výrobní vadu všech pozinkovaných součástí a dva roky na funkční poruchy způsobené vadami materiálu nebo výrobními vadami pohyblivých plastových a ocelových součástí a záruka na dílo. Kontrola a údržba VITAL parků je šest měsíců od instalace zdarma. Každý venkovní posilovací stroj má univerzální stojan, který usnadňuje snadnou montáž a výměnu jednotlivých dílů je zde proto možnost kombinace dvou cvičebních strojů na jeden stojan dle požadavků. Při koupi strojů je možné platbu provést na splátky. Stroje jsou vyráběny v zavedeném systému řízení kvality podle normy ISO 9001 9001 v oblasti návrhu, vývoje, výroby, prodeje a montáže venkovních posilovacích strojů. Zároveň splňují bezpečnostní normu ČSN EN 957-1: Stacionární tréninková zařízení.

Provedením analýzy všech tří firem bylo zjištěno, že z větší části nabízejí stroje stejné nebo podobné. Všechny tři firmy se také přibližně shodují v kvalitě strojů, zárukách,

dodržování norem, servise a cenách. V nabídce a službách jsou tedy jen nepatrné rozdíly a z tohoto hlediska jsou pro výstavbu fitness parku vhodné všechny tři společnosti. [19, internet]

4.3 Výzkum

Pro podporu analýzy fitness parku byla použita technika expertního rozhovoru, jež je obvykle veden s experty v oboru a má výborné vypovídací schopnosti ve specifických otázkách. Cílem bylo vybrat z osmnácti nabízených strojů fitness parku nejvhodnější a neužitečnější především pro pacienty Sanatoria Klimkovice, avšak také pro širokou veřejnost zejména města Klimkovice. Základních osmnáct strojů bylo vybráno dle mých vlastních úvah a po osobním testování strojů umístěných v domově pro seniory Domov Slunečnice Ostrava, p.o. v Ostravě – Porubě.

Osobní rozhovory byly vedeny jednotlivě se dvěma fyzioterapeuty a pohybovým specialistou, protože jsou to odborníci na léčení pacientů s nemocemi pohybového aparátu, nervového systému a po úrazech. Dokážou tedy velmi přesně poradit s vhodností a bezpečností strojů pro pacienty a veřejnost.

4.3.1 *Profil dotazovaných expertů*

Bc. Romana Holaňová - fyzioterapeut

Paní bakalářka Romana Holaňová je vrchní fyzioterapeutkou v Sanatoriích Klimkovice. Je tedy se zdejšími pacienty v kontaktu nejčastěji a dokáže dle svých letitých zkušeností posoudit co je pro ně nejlepší. Rovněž má znalosti z praxe na klinice léčebné rehabilitace Fakultní nemocnice v Ostravě, kde je členkou léčebného personálu.

Miroslava Morisová – fyzioterapeut

Fyzioterapeutka paní Miroslava Morisová ve své soukromé ordinaci kromě fyzioterapeutické léčby také provádí léčebné a relaxační masáže. Má patnáctiletou praxi a momentálně je také hlavní fyzioterapeutkou dorostenecké reprezentace ČR v požárním sportu.

Vojtěch Meier – osobní trenér a pohybový specialista

Vojtěch Meier se již od roku 2008 zabývá diagnostikou pohybového aparátu a následnému osobnímu tréninku. Je absolventem zahraničního kurzu FMS (functional

movement screen) a certifikovaným pohybovým specialistou, který lidem radí jak správně a hlavně zdravě cvičit, a také se bezbolestně pohybovat. V ČR jsou takovíto specialisté včetně pana Meiera jen 4.

4.3.2 Rozhovor

Po seznámení respondentů s problematikou konceptu fitness parku, Sanatorií Klimkovice, zdejších indikačních skupinách a léčebných procedurách, jim byl předložen arch s fotkami osmnácti outdoorových fitness strojů s popisem jejich funkce a cíle, kterého má být dosaženo při provádění cviků. Arch je k nahlédnutí v příloze č. 1. Dále byly položeny tři doplňující otázky. Pořadí odpovědí je uvedeno vždy stejně, tedy respondentem č. 1 je paní Bc. Romana Holaňová, č. 2 pí Miroslava Morisová č. 3 Vojtěch Meier.

Tabulka 4: Rozhovor

Stroj	Odpověď	Schválení stroje
1. Brusle (PST-M04X)	Líbí se mi. Bude to pro pacienty zábavná forma cviku.	Ano
	Výborná věc pro koordinaci rukou a nohou. Zábavné.	Ano
	Dobré pro koordinaci částí těla, zvýšené aerobní kapacity, rozhýbání kyčelního kloubu, ale pozor na napětí šijových svalů a velkou extenzi kyčelních kloubů.	Ano
2. Kormidlo (PST-JO01X)	Dobré pro jednoduché procvičení horních končetin.	Ano
	Vhodné pro pacienty po mozkové mrtvici, musí u toho přemýšlet jak pohyb provádět. Trénink koordinace.	Možná
	Pozor na techniku. Zde může dojít ke špatnému držení těla a tím k přetížení jiných částí těla, což může uškodit.	Ne
3. Volant (PST-TO01X)	Taky dobrý stroj, ale stačí mít buď Kormidlo, nebo tento Volant.	Možná
	Má stejné dobré účinky jako stroj Kormidlo, ale zde je zapojeno celé tělo při poloze v dřepu, proto je Volant lepší.	Ano

	Při vysvětlení správné polohy je to dobrý cvik. Ale mohl by zde být připojený obrázek dobré a špatné polohy při cviku.	Možná
4. Twist (PST- Z05X)	Ano, obdoba starého ověřeného způsobu cvičení.	Ano
	Vhodné pro pacienty po operaci hrudní a bederní páteře, po bloku páteře. Cvičení na stroji vhodné i pro starší.	Ano
	Rozvoj mobility. Cviky musí být prováděny tahem a ne švihem.	Možná
5. Běžecské lyže (PST- T08x)	Bezpečné, vhodné a zábavné cvičení.	Ano
	Typické, známe z posiloven, místo toho by stačil stroj Brusle.	Možná
	Vhodné pro i začátečníky.	Ano
6. Koník (PST- J02X)	Není zde nastavitelná vzdálenost sedátka, zbytečné.	Ne
	Dynamické cvičení, střídání zakulacení a rovnání zad, prodýchání.	Ano
	Špatná poloha zad, podpora kifotizace hrudní páteře.	Ne
7. Surf (PST- C01X)	Těžké cvičení pro starší pacienty.	Ne
	Výborné hlavně pro ženy po porodu, cvičení pánevního dna.	Ano
	Zkracování bočních svalů, které je naopak třeba prodlužovat.	Ne
8. Masážní zařízení (PST- A03X)	Vhodné pro uvolnění pacientů a návštěvníků, bude se to líbit.	Ano
	Nepřirozená masáž, nemá takový efekt jako manuální, zbytečné.	Ne
	Dobré. Uvolňování fascií. Přístup i pro vozíčkáře.	Ano
9. Zdvihací zařízení (PST- Z04X)	Ano, výborné i pro vozíčkáře a mohou cvičit i dva lidé najednou.	Ano
	Vhodné cvičení i pro vozíčkáře, procvičení svalů podžeberních, podlopatkových, celková pevnost vrchní částí těla.	Ano
	Výborný stroj pro posílení horní částí těla.	Ano

10. Bradla (PST- S03X)	Jednoduché a dobré cvičení i pro lidi na vozíku.	Ano
	Pro starší pacienty, prosté, účinné.	Ano
	Pro zdatnější cvičence, musí mít sílu ve vrchní části těla. Je třeba dát pozor na správné držení ramen, ale pro vozíčkáře ideální.	Možná
11. Šlapadlo (PXB- X04)	Vhodné pro starší lidi, mohou si u toho číst a povídat což dále podporuje dobrou náladu a pohodu pacientů.	Ano
	Naprosto pro všechny, relaxace, inhalace, nenáročné cvičení.	Ano
	Pro lidi, kteří potřebují rozhýbat klouby spodní části těla.	Ano
12. Kolo (POK- Z08)	Určitě ne, není zde nastavitelné sedátko ani řídítka.	Ne
	Sedátko bude starší tlačít, nevydrží na nich, navíc není nastavitelné.	Ne
	Ne, protože není nastavitelné sedadlo.	Ne
13. Trenér rovnová hy (Y1TR10 13)	Možné nebezpečí při nedržení se.	Možná
	Zde se posílí celé tělo, koordinace, vnitřní svaly. Výborné.	Ano
	Pro pokročilejší, již skoro vyléčené pacienty. Mnoho variant cvičení s držím se bradel i bez držení.	Ano
14. Masážní zařízení (Y1TR10 13)	Dobré, ale již nemusí být, protože je zde stroj č. 8.	Ne
	Stejně jako u stroje č. 8, manuální masáž je efektivnější.	Ne
	Masáž je určitě příjemným zpestřením pro pacienty.	Ano
15. Senzor Terra (Y1TR10 29)	Výborné.	Ano
	Dalo by se vytvořit i z obyčejných kamínků a zábradlí, ale pacienti, kteří se učí chodit, to jistě ocení.	Možná
	Pro podporu léčby po úrazech. Ti co se učí chodit.	Ano

16. Senzor nízkého proudění (Y1TR10 33)	Vhodné nejen pro dospělé ale i pro děti.	Ano
	Je ve výšce hůlek, takže je výtečný pro starší lidi a pacienty.	Ano
	Dobré, jsem ale pro podporu vzpřímeného postoje při cvičení.	Možná
17. Senzor vysokého proudění (Y1TR10 35)	Dobrý, ale jen pro dospělé.	Možná
	Moc vysoko pro starší lidi, děti a vozíčkáře.	Ne
	Ano, lepší než stroj č. 16, protože podporuje vzpřímený postoj.	Ano
18. Twist sedící a stojící s dvojitou stanicí (AB Y1TR10 41)	Mohou cvičit dva lidé a je to vhodné i pro vozíčkáře.	Ano
	Lepší než Twist číslo 4. Mohou na něj i vozíčkáři a díky dvojstanici mohou komunikovat a to souvisí s pozitivní psychologií.	Ano
	Už je zde jeden takový číslo 4. Je jedno, který se použije.	Možná
Otázka	Odpověď	
19. Máte zkušenosti s fitness parkem nebo něčím podobným?	Ano, podobný fitness park jsem viděla při dovolené v Tatrách na Slovensku.	
	Ano, podobný fitness park jsem viděla při dovolené v Tatrách na Slovensku.	
	Ne.	
20. Myslíte si, že fitness park pacientům prospěje?	Určitě ano. Nápad se mi moc líbí. Mohlo by to zpestřit léčbu našich pacientů a zpříjemnit také chvíle zdejšími návštěvníkům. Chtěla bych aby se tento fitness park zrealizoval.	
	Myslím, že určitě ano.	

	<p>Záleží na individuálním stavu každého pacienta s doporučením od lékaře a fyzioterapeutů, kteří by měli pacienty zaškolit jak na strojích správně cvičit a mít je pod neustálým dohledem. Po správném a cíleném použití na konkrétního jedince můžou být stroje pro pacienta příhodné a zdravotně prospěšné</p>
<p>21. Myslíte si, že je antuka vhodný povrch, nebo je vhodnější povrch umělý.</p>	<p>Určitě by byl lepší povrch umělý. Nejlepší z možných je pryž, je pro pacienty bezpečný, snadno přístupný a měkký. Avšak jak jsem již zmínila dříve, naše Sanatorium nabízí možnost pro vybudování fitness parku v dnes již nevyužívaných oplocených prostorech tenisových kurtů, kde je povrch antuka.</p>
	<p>Z finančních důvodů je možné zanechat antuku, avšak nejlepší by byl povrch umělá tráva, která je lehce udržitelná a měkká.</p>
	<p>Antuku bych určitě nevolil. Když by zapršelo, stalo by se z antuky blátíčko a vše by bylo zamazané a upatlané. Určitě bych volil umělý povrch, něco jako tartan ten se bude udržovat určitě lépe.</p>

Zdroj: Vlastní zpracování

5 Výsledky výzkumného šetření, doporučení

5.1 Výsledky rozhovoru

Ideálním počtem vybavení fitness parku Sanatoria Klimkovice je 10 strojů, což bylo určeno po konzultaci s paní bakalářkou Romanou Holaňovou. Dále byl konstatován návrh na využití prostor dnes již nepoužívaných tenisových kurtů, který poskytuje dobrý antukový povrch. Navíc je každý kurt oplocen, takže by se v noci mohl zamykat a uchránit tak stroje před případnými vandaly. Dále je patrné ze všech výpovědí expertů, že by byl fitness park velkým přínosem nejen na podporu léčby pacientů, ale také jejich psychické pohody. Dva z respondentů se již s něčím podobným jako fitness park setkali a jeden dosud ne. Po další analýze rozhovoru bylo tedy vybráno 10 outdoorových fitness strojů, u kterých se odborníci nejvíce shodovali. Výsledný výčet strojů pro fitness park Sanatoria Klimkovice je uveden níže.

5.2 Navrhované vybavení fitness parku Sanatoria Klimkovice

Obrázky byly převzaty z internetové stránky <http://www.joslafitpark.com/> firmy JOSLA Fitpark s.r.o.

1. BRUSLE (PST- M04X)

Cíl: Rozvinout a udržet si aerobní schopnost. Podporovat intersegmentální koordinaci dolních končetin a rovnováhu. Mobilizovat kyčelní klouby.

Způsob provedení: Uchopte oběma rukama žlutou tyč, vystupte na pedály a pohybujte dolními končetinami jako při chůzi. Zachovávejte normální držení těla na dvou nohách, dívejte se kupředu s bradou v normální poloze. Během cvičení nepouštějte tyč.

Obrázek 1: BRUSLE



2. VOLANT (PST- T01X)

Cíl: Rozvinout a zachovat pohyblivost pletence ramenního, horních a dolních končetin. Podporovat intersegmentální koordinaci.

Způsob provedení: Zachovávejte normální držení těla na dvou nohách, dívejte se kupředu s bradou v normální poloze, roztáhněte nohy do šířky ramen s chodidly obrácenými dopředu a s napůl pokrčenými dolními končetinami. Uchopte oběma rukama rukojeti volantů (levou rukojet' levou rukou a pravou rukojet' pravou rukou) a otáčejte koly.

Obrázek 2: VOLANT



3. MASÁŽNÍ ZAŘÍZENÍ (PST- A03X)

Cíl: Uvolnit napětí zádových a krčních svalů. Zlepšuje funkci krevního oběhu a nervového systému.

Způsob provedení: Opřete se zády o masážní zařízení, uchopte madla a pomalým pohybem posunujte vertikálním a horizontálním směrem.

Obrázek 3: MASÁŽNÍ ZAŘÍZENÍ



4. ZDVIHACÍ ZAŘÍZENÍ (PST- Z04X)

Cíl: Posílit a rozvinout svalstvo horních končetin a zadní oblasti trupu.

Způsob provedení: Posad'te se na lavičku s dobře opřenými zády a uchop'te oběma rukama madla zdv'ihacího zařízení (černá zóna). Opakovaně provádějte extenzi a flexi paží (táhněte tyč do úrovně ramen a vračejte do počáteční polohy).

Obrázek 4: ZDVIHACÍ ZAŘÍZENÍ



5. BRADLA (PST- S03X)

Cíl: Posílit a rozvinout svalstvo ramenního pletence a horních končetin.

Způsob provedení: Uchop'te žluté boční tyče oběma rukama, natahujte horní končetiny a přitom zvedejte celé tělo, a pak se vraťte do původní polohy.

Obrázek 5: BRADLA



6. ŠLAPADLO (PXB - X04)

Cíl: Mobilizovat klouby dolních končetin.

Způsob provedení: Sedněte si na lavičku, dobře se opřete zády, vložte nohy do pedálů a začněte šlapat do pedálů.

Obrázek 6: ŠLAPADLO



7. TWIST (PST-Z05X)

Cíl: Používat svalstvo pánevního pletence, oblasti břicha a bederní oblasti.

Způsob provedení: Uchopte oběma rukama madla (černá zóna), z přední strany si stoupněte oběma nohama na kulatou desku přístroje a otáčejte pánví střídavě do obou stran. Zachovávejte normální držení.

Obrázek 7: TWIST



8. BALANČNÍ TRENAŽÉR (TR 1017)

Cíl: Procvičení hlubokých vnitřních svalů, podpora motoriky, rovnováhy, koordinace pohybu a uvědomění těla.

Způsob provedení: Držte rukojeti a pevně stůjte na disku. Pokuste se vyvážit tělo tak, abyste mohli pustit ruce.

Obrázek 8: TRENÉR ROVNOVÁHY



9. STIMULACE CHŮZE NA NEROVNÉM POVRCHU (TR 1029)

Cíl: Cvičení pro sebeuvědomění a bezpečnou rovnováhu. Pozitivní vliv na psychosociální a senzomotorické funkce. Objektivní a subjektivní zlepšení každodenního pohybu, chůze a obecně pohybové inteligence. Optimální prevence pádů.

Způsob provedení: Jděte pomalu a opatrně po desce podél zábradlí. V prvních krocích použijte zábradlí. Chod'te dopředu a dozadu. Zkuste jít se zavřenýma očima a poté

Obrázek 9: SENZOR TERRA



bez držení.

10. SENZOR FLUX NÍZKÝ (TR 1033)

Cíl: Cvičení pro mobilitu trupu a ramen. Pozitivní vliv na psychosociální a senzomotorické funkce. Velký smysl pro rovnováhu. Objektivní a subjektivní zlepšení každodenního pohybu, jemné motoriky a obecné pohybové inteligence. Zlepšení prokrvení horní části těla.

Způsob provedení: Uchopte dva pohyblivé držáky a ved'te je pomalu a souměrně trojrozměrně po trubkách. Volně bez podpory se postavte. Začněte s malými pohyby, abyste udrželi stabilizovaný stoj, a klidně jste dýchali. Opakujte dle vlastní potřeby.

Obrázek 10: SENZOR NÍZKÉHO PROUDĚNÍ



5.3 Zvolená firma pro realizaci

Po zadání klíčových slov do internetového vyhledávače Google.cz, byly vyhledány firmy COLMEX s.r.o., JOSLA Fitpark s.r.o. a VITALpark.cz s.r.o. Tyto společnosti byly kontaktovány elektronickou poštou. Každé firmě byl vysvětlen obsah a záměr bakalářské práce a představena indikace lázní Klimkovice. Firma JOSLA Fitpak s.r.o. nejlépe komunikovala, byla ochotná zodpovědět další dotazy a jako jediná doporučila speciální řadu, která je pro pacienty Sanatorií Klimkovice ideální. Tato firma též zrealizovala výstavbu fitness parku v domově pro seniory Slunečnice Ostrava, p.o., kde byly stroje osobně vyzkoušeny. Jejich vzhled, funkčnost a zasazení do terénu byly ideální. Pro tyto důvody byla zvolena pro výstavbu fitness parku právě tato firma.

5.4 Umístění fitness parku

Na doporučení paní bakalářky Holaňové je umístění fitness parku navrženo do nevyužívaných prostor tenisových kurtů lázní.

Obrázek 11: Tenisové kurty v areálu Sanatoria Klimkovice



<http://www.mapy.cz/>

Obrázek 12: Tenisové kurty 2



<http://www.sanatoria-klimkovice.cz/>

5.5 Cenová rozvaha fitness parku

Rozvaha detailně popisuje všechny položky fitness parku (stroje, doprava, montáž) a jejich ceny. Cenová rozvaha byla sestavena na tento konkrétní fitness park a byla poskytnuta firmou JOSLA Fitpark s.r.o.

5.5.1 Obsah cenové rozvahy

- Smontované cvičební stroje, bezpečnostní kryty kotvení strojů
- Kotvicí materiál – ocelové kotvy do betonu + kotvicí šrouby
- Informační samolepy na stroje se základními cvičebními a bezpečnostními pokyny
- Doprava strojů a kotvicího materiálu na místo stavby, výkopové a přípravné práce
- Betonáž a příprava betonových základových patek s ocelovou kotvou (včetně betonu)
- Konečná instalace a montáž strojů

5.5.2 Cenová rozvaha

Tabulka 5: Cenová rozvaha fitness parku

Položka	Jednotková cena	Měrná jednotka	Počet	DPH	Celkem (včetně DPH)
1. Bradla	16 125 Kč	ks	1	3 386 Kč	19 511 Kč
2. Brusle	31 875 Kč	ks	1	6 694 Kč	38 569 Kč
3. Volant	22 875 Kč	ks	1	4 804 Kč	27 679 Kč
4. Zdvihačí zařízení	48 713 Kč	ks	1	10 230 Kč	58 942 Kč
5. Twist	30 750 Kč	ks	1	6 458 Kč	37 208 Kč
6. Masáže	25 680 Kč	ks	1	5 393 Kč	31 073 Kč
7. Šlapadlo	36 375 Kč	ks	1	7 639 Kč	44 014 Kč
8. Balanční trenažér	61 220 Kč	ks	1	12 856 Kč	74 076 Kč
9. Chůze po nerovném povrchu	99 160 Kč	ks	1	20 824 Kč	119 984 Kč
10. Sensor flux nízký	66 680 Kč	ks	1	13 982 Kč	80 562 Kč
Celkem stroje	439 353 Kč			92 266 Kč	531 618 Kč
11. Infocedule	3 500 Kč	ks	10	7 350 Kč	42 350 Kč
12. Doprava včetně dopravy ze SRN	12 000 Kč	kpl	1	2 520 Kč	14 520 Kč
13. Montáž, režijní náklady	3000 Kč	ks	10	6 300 Kč	36 300 Kč
Celkem dodávka a instalace strojů, včetně dopravy, výkopových prací, betonáže a konečné montáže strojů				108 436 Kč	624 788 Kč

Zdroj: Vlastní zpracování dle předlohy cenové rozvahy firmy JOSLA Fitpark s.r.o.

5.6 Možnosti financování fitness parku

Sdělením předběžného návrhu kalkulace fitness parku, kterou na žádost poskytla firma JOSLA Fitpark s.r.o., paní bakalářce Romaně Holaňové bylo zjištěno, že Sanatoria nebudou schopna sama pokrýt veškeré náklady. Bylo proto potřeba zjistit jiné možnosti financování. Na základě tohoto byla uskutečněna osobní konzultace s odborníkem na regionální rozvoj panem inženýrem Vladimírem Gelnarem. Ten pracoval od roku 1994 do roku 2006 na Agentuře pro regionální rozvoj (dále jen ARR) jako projektový manažer, od roku 2002 jako člen představenstva. V ARR spolupracoval na plánování a realizaci regionálních programů Phare, spolupracoval na zpracování Programu rozvoje Moravskoslezského kraje, strategiích rozvoje měst a koordinoval přípravu Regionálního operačního programu Moravskoslezsko. Od roku 2007 pracuje na Úřadu Regionální rady ve funkci vedoucího odboru programování a metodiky.

Možnost financování fitness parku pro rok 2014 jsou:

- z vlastních zdrojů Sanatorií Klimkovic
- ze zdrojů obce Klimkovic.

Pan Ing. Gelnar doporučil požádat o částečné financování fitness parku obec Klimkovic. Zpřístupněním fitness parku i pro občany Klimkovic, je velká šance, že by se obec na tomto projektu chtěla podílet. Dále byly prokonzultovány možnosti využití zdrojů Moravskoslezského kraje. V současné době běží Program rozvoje venkova financovaným strukturálním fondem EU, avšak pouze pro obce s počtem obyvatel do 2000 což Klimkovic, jež mají 4000 obyvatel, nesplňují. Po prostudování programů na internetových stránkách Ministerstva pro místní rozvoj bylo jasné, že v letošním roce již bohužel nejsou programy vhodné pro financování tohoto fitness parku. (24, internet)

Pro příští rok je zde možnost využití Programu obnovy a všestranného rozvoje venkova Evropské asociace LEADER. Ta bude finančně podporovat schválené projekty Místních akčních skupin od příštího roku po dobu sedmi let. Každá z těchto skupin je tvořena několika obcemi, které se do této skupiny dobrovolně přihlásí. Ty pak předloží požadavky na finanční podporu rozvoje obce či podporu místních podnikatelů. Na internetových stránkách se seznamem obcí zařazených do programu LEADER je patrné, že obec Klimkovic je členem Místní akční skupiny Regionu Poodří, o.s. a může tak žádat o financování fitness parku v Sanatoriích Klimkovic. Mimo to pan inženýr Gelnar doporučil

sledovat na internetových stránkách Ministerstva pro místní rozvoj případné další dosud neuveřejněné programy a dotace vhodné k financování fitness parku. [26, internet]

Další možnosti financování fitness parku od roku 2015 jsou:

- ze zdrojů Místní akční skupiny Regionu Poodří, o.s. Programu obnovy a všestranného rozvoje venkova Evropské asociace LEADER. [25, internet]

6 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo navrhnout fitness parku v areálu Sanatoria Klimkovice, který je určen zejména pro zdejší pacienty. Tato práce byla rozdělena na teoretickou a analytickou část.

Teoretická část byla zaměřena na vysvětlení důležitých témat a stěžejních pojmů. Byly vymezeny pojmy fitness park, rehabilitace, lázeňství. Dále byl charakterizován pojem lázně, jejich léčivé zdroje, prameny a léčebné procedury. Následující teoretická část se zabývá metodikou shromažďování dat marketingového výzkumu, podrobněji je rozveden expertní rozhovor, což je metoda kvalitativního výzkumu použitá v praktické části. Tato syntéza poznatků sloužila jako východisko ke zpracování analytické části bakalářské práce.

V analytické části je provedena analýza Sanatoria Klimkovice, zdejší léčivé zdroje, indikace a léčebné procedury. Následně byly prozkoumány firmy poskytující fitness parky. Důležitou částí je pak rozhovor, který byl proveden se dvěma fyzioterapeuty a pohybovým specialistou za účelem vybrání deseti nejvhodnějších strojů fitness parku pro pacienty Sanatorií Klimkovice. Představen je také výsledný rozhovor a finální výběr deseti strojů fitness parku. Dále je uvedena zvolená firma pro realizaci, kterou je JOSLA Fitpark s.r.o., kalkulace na tento konkrétní fitness park a jeho umístění v areálu lázní. Poté byla provedena analýza možností financování tohoto fitness parku pomocí rozhovoru s odborníkem na veřejné finance. Jako nejlepší varianta financování bylo doporučeno kromě vlastního investování, též požádání o příspěvní město Klimkovice.

Na základě zpracování těchto dílčích úkolů byl proveden návrh fitness parku pro Sanatoria Klimkovice.

Po vyhodnocení a zpracování získaných informací a obhájení této bakalářské práce bude návrh pro realizaci fitness parku po předchozí dohodě předložen řediteli Sanatorií Klimkovice a s velkou pravděpodobností realizován, jako podpůrný prostředek léčby pacientů.

Seznam použité literatury

Literární zdroje

- [1] CIKÁNKOVÁ, Věra. *Rehabilitace po revmatochirurgických výkonech*. Praha, 2010, 223 s. Jessenius. ISBN 978-80-7345-206-3.
- [2] DURDOVÁ, Irena. *Základní aspekty sportovního marketingu*. 1. vyd. Ostrava: VŠBTUO, 2005. 84 s. ISBN 80-248-0827-7.
- [3] GALTON, Lawrence Galton. *Outdoorsman's Fitness and Medical Guide*. New York: Outdoor Life, 1967. ISBN 0060708441.
- [4] HARANT, Alexandr. *Lázně - zdraví a relaxace*. Karlovy Vary: Krajský úřad Karlovarského kraje, 2008. ISBN -.
- [5] JANDOVÁ, Dobroslava. *BALNEOLOGIE*. Praha: GRADA Publishing, 2009. 440 s. ISBN 978-80-247-2820-9.
- [6] JANKOVSKÝ, Jiří, Jan PFEIFFER a Olga ŠVESTKOVÁ. *Vybrané kapitoly z uceleného systému rehabilitace*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2005. ISBN 80-7040-826-X.
- [7] KAČINETZOVÁ, Alena, Martina JUHAŇÁKOVÁ a Milena KOLÁŘOVÁ. *Rehabilitace: sborník příspěvků*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2010, 223 s. Jessenius. ISBN 978-807-3872-991.
- [8] KAJLÍK, Vladimír. *České lázně a lázeňství*. Praha: Ministerstvo pro místní rozvoj, 2007, 218 s. ISBN 978-80-239-9330-1.
- [9] KNOP, Karel, et al. *LÁZEŇSTVÍ: EKONOMIKA A MANAGEMENT*. Praha: GRADA Publishing, 1999. 232 s. ISBN 80-7169-717-6.
- [10] KOZEL, R., L. Mlynářová, H. Svobodová. *Moderní metody a techniky marketingového výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011. 304 s. ISBN 978-80-247-3527-6.
- [11] MACKOVIČ, Marian. *Lázeňství a balneotechnika*. Vyd. 1. Plzeň: Západočeská univerzita, 1995. ISBN 80-708-2226-0
- [12] MALÁTEK, V., POLONSKÝ, D. *Metody sociologického výzkumu*. 1. vyd. Karviná: Slezská univerzita v Opavě, Obchodně podnikatelská fakulta v Karviné, 1998, 92 s. ISBN 80-7248-015-4.
- [13] PEKOVÁ, J.; PILNÝ, J.; JETMAR, M. *Veřejná správa a finance veřejného sektoru*. 3. vyd. Praha: ASPI, 2008. 712 s. ISBN 978-80-7357-351-5.

[14] PŘIBOVÁ, Marie. a kol. *Marketingový výzkum v praxi*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1996. 238 s. ISBN 80-7169-299-9.

[15] SEIFERTO VÁ, Věra. *Marketing v lázeňském cestovním ruchu*. Vyd. 1. Praha: Pragoline, 2003. ISBN 80-865-9200-6.

Internetové zdroje

[16] Expertní rozhovory. Výzkumy soukup [online]. Agentura výzkumy Soukup, Copyright © 2009 [cit. 2014-02-07]. Dostupné z: <http://www.vyzkumysoukup.cz/vyzkumne-metody/expertni-rozhovory/>

[17] Svaz léčebných lázní ČR [online]. 2009 [cit. 2010-02-13]. Dostupné z: <http://www.lecebne-lazne.cz/>

[18] Vaše zdraví nás baví.... *Venkovní posilovací stroje pro hřiště a sportoviště / JOSLA Fitpark s.r.o.* [online]. © Copyright 2009 [cit. 2014-03-15]. Dostupné z: <http://www.joslafitpark.com/>

[19] *Vitalpark.cz* [online]. 2003 [cit. 2014-03-15]. Dostupné z: <http://www.vitalpark.cz/>

[20] *COLMEX - Fitness parky, venkovní posilovny, hřiště pro seniory* [online]. Copyright © 2010 - 2014 [cit. 2014-03-15]. Dostupné z: <http://www.colmex.cz/>

[21] Park Outside Fitness Equipment. *Alibaba.com: Manufacturers, Suppliers, Exporters & Importers from the world* [online]. © 1999-2014 [cit. 2014-03-15]. Dostupné z: http://www.alibaba.com/product-detail/Park-Outside-Fitness-Equipment_499544281.html

[22] Jodobromová solanka. *Sanatoria Klimkovice - lázně Ostrava* [online]. © 2013 [cit. 2014-03-16]. Dostupné z: <http://www.sanatoria-klimkovice.cz/www/cz/prirodni-lecivy-zdroj/>

[23] Sanatoria Klimkovice - lázně Ostrava [online]. © 2013 [cit. 2014-04-16]. Dostupné z: <http://www.sanatoria-klimkovice.cz/>

[24] Dotace a programy. Ministerstvo pro místní rozvoj ČR [online]. 2001 [cit. 2014-03-24]. Dostupné z: <http://www.mmr.cz/cs/Podpora-regionu-a-cestovni-ruch/Regionalni-politika/Programy-Dotace>

[25] Místní akční skupina Regionu Poodří, o.s. LEADER: databáze regionů [online]. Copyright © 2004 - 2013 [cit. 2014-03-24]. Dostupné z: <http://leader.isu.cz/region/451/Mistni-akcni-skupina-Regionu-Poodri-os>

[26] Národní síť Místních akčních skupin České republiky [online]. © 2014 [cit. 2014-03-24]. Dostupné z: <http://nsmascr.cz/>

Seznam zkratek

ARR	Agentura pro regionální rozvoj
ČSN	Česká technická norma
FMS	Funkční obraz pohybů (Functional movement screen)
ISO	Mezinárodní organizace pro normalizaci (International Organization for Standardization)
LEADR	Propojení akcí pro rozvoj ekonomiky venkova (Links between Actions for the Development of the Rural Economy)
PPP	Partnerství veřejného a soukromého sektoru (Public Private Partnerships)
TÜV	Technické kontrolní sdružení (Technischer Überwachungs-Verein)
UV	Ultrafialové

Prohlášení o využití výsledků bakalářské práce

Prohlašuji, že

- jsem byla seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. – autorský zákon, zejména § 35 – užití díla v rámci občanských a náboženských obřadů, v rámci školních představení a užití díla školního a § 60 – školní dílo;
- beru na vědomí, že Vysoká škola báňská – Technická univerzita Ostrava (dále jen VŠB-TUO) má právo nevýdělečně, ke své vnitřní potřebě, bakalářskou práci užít (§ 35 odst. 3);
- souhlasím s tím, že bakalářská práce bude v elektronické podobě archivována v Ústřední knihovně VŠB-TUO a jeden výtisk bude uložen u vedoucího bakalářské práce. Souhlasím s tím, že bibliografické údaje o diplomové bakalářské práci budou zveřejněny v informačním systému VŠB-TUO;
- bylo sjednáno, že s VŠB-TUO, v případě zájmu z její strany, uzavřu licenční smlouvu s oprávněním užít dílo v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- bylo sjednáno, že užít své dílo, bakalářskou práci, nebo poskytnout licenci k jejímu využití mohu jen se souhlasem VŠB-TUO, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly VŠB-TUO na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše).

V Ostravě dne 9. 5. 2014

Zuzana Pyšová

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Vzorový arch pro rozhovor

Přílohy

Příloha č. 1

Arch pro rozhovor k bakalářské práci na téma:

„Návrh výstavby fitness parku“

Ukázka strojů fitness parku:

1. BRUSLE (PST- M04X)

Cíl: Rozvinout a udržet si aerobní schopnost.

Podporovat intersegmentální koordinaci dolních končetin a rovnováhu. Mobilizovat kyčelní klouby.

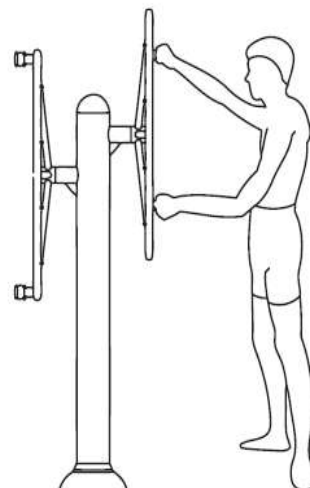
Způsob provedení: Uchopte oběma rukama žlutou tyč, vystupte na pedály a pohybujte dolními končetinami jako při chůzi. Zachovávejte normální držení těla na dvou nohách, dívejte se kupředu s bradou v normální poloze. Během cvičení nepouštějte žlutou tyč.



2. KORMIDLO (PST- J01X)

Cíl: Rozvinout a zachovat pohyblivost a pružnost ramenního pletence, horních končetin a trupu.

Způsob provedení: Zachovávejte normální držení těla na dvou nohách, dívejte se kupředu s bradou v normální poloze, roztáhněte nohy do šířky ramen, s chodidly obrácenými dopředu. Uchopte držadla kormidla oběma rukama a současně otáčejte ve směru hodinových ručiček nebo opačně

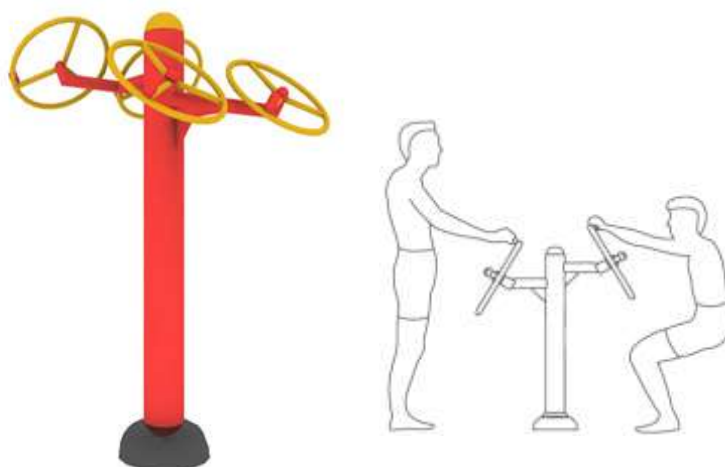


3. VOLANT (PST- T01X)

Cíl: Rozvinout a zachovat pohyblivost pletence ramenního, horních a dolních končetin. Podporovat intersegmentální koordinaci.

Způsob provedení: Zachovávejte normální držení těla na dvou nohách, dívejte se kupředu s bradou v normální poloze, roztáhněte nohy do šířky ramen s chodidly obrácenými dopředu a s napůl pokrčenými dolními končetinami. Uchopte oběma rukama rukojeti volantů (levou rukojet'

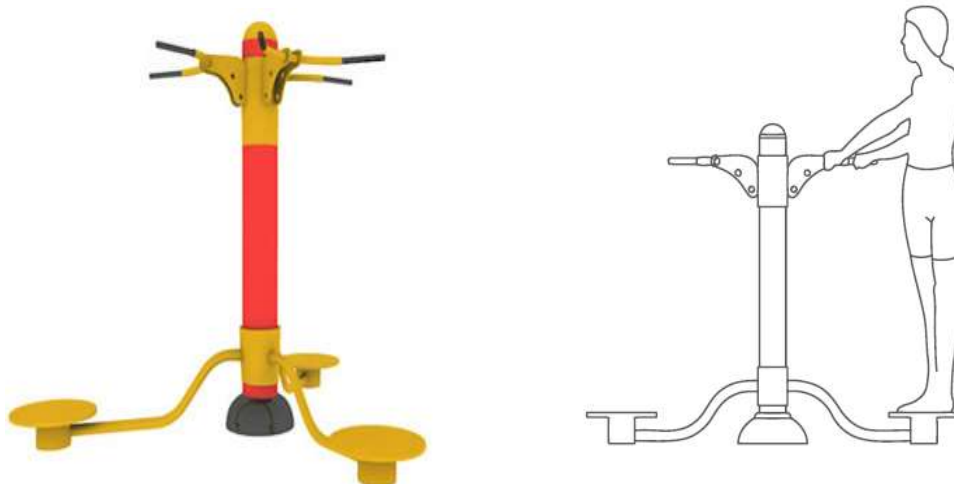
levou rukou a pravou rukojet' pravou rukou)
a otáčejte koly.



4. TWIST (PST-Z05X)

Cíl: Používat svalstvo pánevního pletence, oblasti břicha a bederní oblasti.

Způsob provedení: Uchopte oběma rukama madla (černá zóna), z přední strany si stoupněte oběma nohama na kulatou desku přístroje a otáčejte pánví střídavě do obou stran. Zachovávejte normální držení.



5. BĚŽECKÉ LYŽE (PST- T08X)

Cíl: Rozvinout a udržet si aerobní schopnost. Podporovat intersegmentální koordinaci a rovnováhu. Mobilizovat klouby horních i dolních končetin.

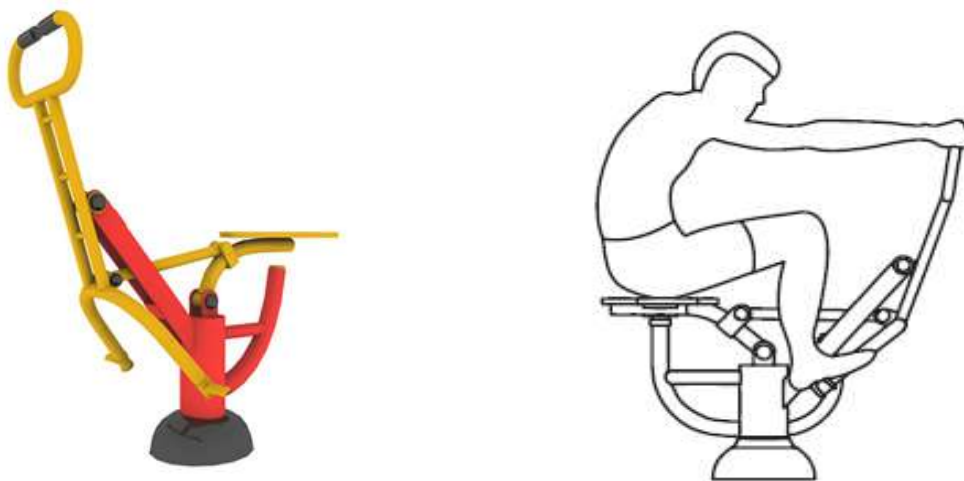
Způsob provedení: Vystupte na přístroj, uchopte oběma rukama madla (černá zóna) a pohybujte dolními končetinami a horními končetinami, jako byste chodili. Zachovávejte normální držení těla na dvou nohách, dívejte se kupředu se zvednutou bradou.



6. KONÍK (PST- J02X)

Cíl: Posílit a rozvinout svalstvo horních končetin, zadní oblasti trupu a dolních končetin. Mobilizovat klouby horních a dolních končetin.

Způsob provedení: Posadte se na lavičku, uchopte oběma rukama madla (černá zóna), táhněte rukojeti ve směru k sobě a tlačte pedály dopředu, až budete mít záda v přímé poloze. Pohyb musí být rytmický a nesmí být nikdy prudký



7. SURF (PST- C01X)

Cíl: Rozvinout a zachovat svalstvo pánevního pletence, oblasti břicha a bederní oblasti. Posílit stabilizaci horních končetin.

Způsob provedení: Uchopte oběma rukama boční žluté tyče (levou tyč levou rukou a pravou tyč pravou rukou), stoupněte si z přední strany oběma nohama na pedál a provádějte kývavé pohyby do obou stran. Zachovávejte normální držení těla na dvou nohách, dívejte se kupředu s bradou v normální poloze.

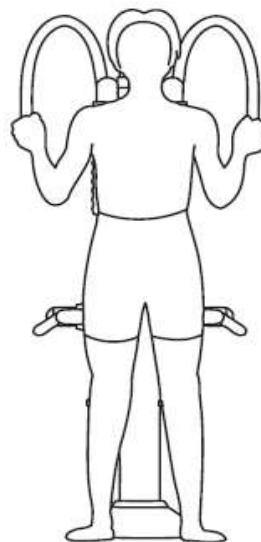
Při cvičení nepouštějte žluté tyče.



8. MASÁŽNÍ ZAŘÍZENÍ (PST- A03X)

Cíl: Uvolnit napětí zádočných a krčních svalů. Zlepšuje funkci krevního oběhu a nervového systému.

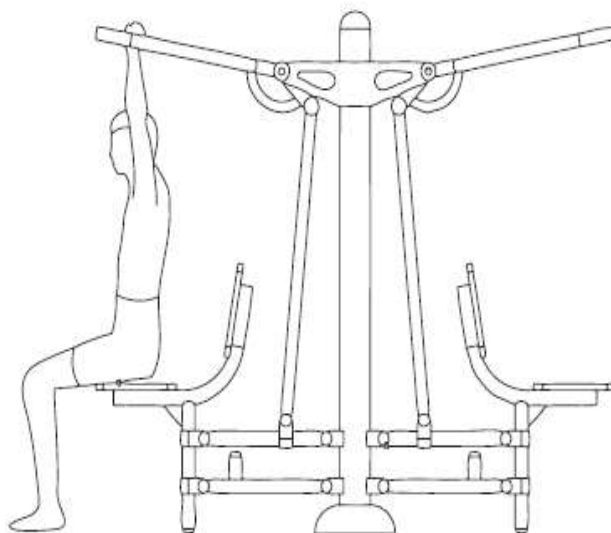
Způsob provedení: Opřete se zády o masážní zařízení, uchopte madla a pomalým pohybem posunujte vertikálním a horizontálním směrem.



9. ZDVIHACÍ ZAŘÍZENÍ (PST- Z04X)

Cíl: Posílit a rozvinout svalstvo horních končetin a zadní oblasti trupu.

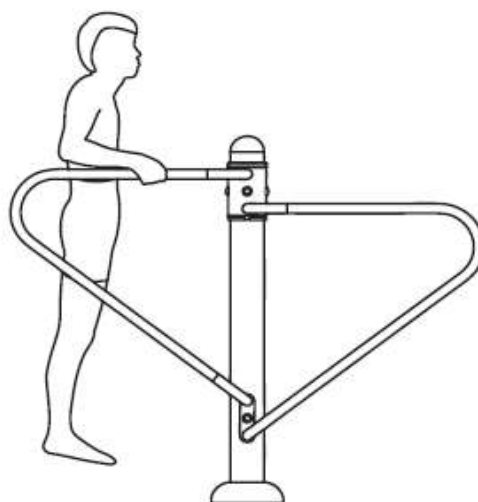
Způsob provedení: Posadte se na lavičku s dobře opřenými zády a uchopte oběma rukama madla zdvihačského zařízení (černá zóna). Opakovaně provádějte extenzi a flexi paží (táhněte tyč do úrovně ramen a vraťte do počáteční polohy).



10. BRADLA (PST- S03X)

Cíl: Posílit a rozvinout svalstvo ramenního pletence a horních končetin.

Způsob provedení: Uchopte žluté boční tyče oběma rukama, natahujte horní končetiny a přitom zvedněte celé tělo, a pak se vraťte do původní polohy.



11. ŠLAPADLO (PXB - X04)

Cíl: Mobilizovat klouby dolních končetin.

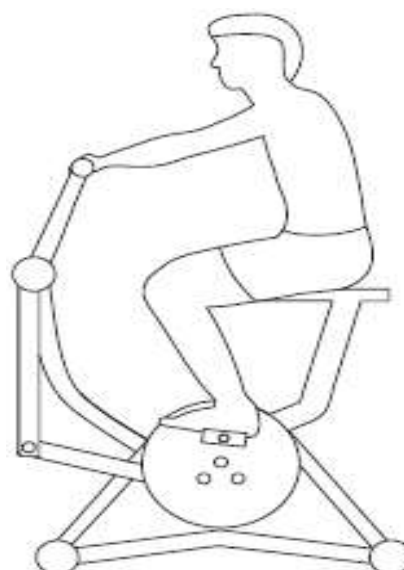
Způsob provedení: Sedněte si na lavičku, dobře se opřete zády, vložte nohy do pedálů a začněte šlapat do pedálů.



12. KOLO (POK- Z08)

Cíl: Rozvinout a udržet si aerobní schopnost. Podporovat intersegmentální koordinaci. Mobilizovat klouby horních i dolních končetin.

Způsob provedení: Posad'te se na sedlo kola, vložte nohy do pedálů a uchop'te oběma rukama madla (černá zóna). Začn'te šlapat a současně pohybujte střídavě pažemi dopředu a dozadu.



13. BALANČNÍ TRENAŽÉR (TR 1017)

Cíl: Procvičení hlubokých vnitřních svalů, podpora motoriky, rovnováhy, koordinace pohybu a uvědomění těla.

Způsob provedení: Držte rukojeti a pevně stůjte na disku. Pokuste se vyvážit tělo tak, abyste mohli pustit ruce.



14. MASÁŽNÍ ZAŘÍZENÍ (TR 1013)

Cíl: Mobilizace zápěstí, loktů, ramen a nohou. Uvolňuje svaly paží rukou a nohou.

Způsob provedení:

Cvičení rukou a paží:

Držte se pevně jednou rukou rukojeti. Druhou dlaň dejte na točité zařízení a provádějte cvik krouživými pohyby s mírným tlakem. Měňte směr točení a střídějte ruce.

Cvičení nohou:

- Horní kladka pro zadní část stehen
- Spodní kladka pro lýtky

Držte se pevně rukojeti. Umístěte nohu na spodní či vrchní kladku a posunujte nohu vpřed a vzad po masážním válečku. Nohy vyměňujte.



15. STIMULACE CHŮZE PO NEROVNÉM POVRCHU (TR 1029)

Cíl: Cvičení pro sebeuvědomění a bezpečnou rovnováhu. Pozitivní vliv na psychosociální a senzomotorické funkce. Objektivní a subjektivní zlepšení každodenního pohybu, chůze a obecně pohybové inteligence. Optimální prevence pádů.

Způsob provedení: Jděte pomalu a opatrně po desce podél zábradlí. V prvních krocích použijte zábradlí. Chod'te dopředu a dozadu. Zkuste jít se zavřenýma očima a poté bez držení.



16. SENZOR NÍZKÉHO PROUDĚNÍ (Y1TR1033)

Cíl: Cvičení pro mobilitu trupu a ramen, a vlastního-vnímání. Pozitivní vliv na psychosociální a senzomotorické funkce. Velký smysl pro rovnováhu. Objektivní a subjektivní zlepšení každodenního pohybu a obecné pohybové inteligence. Zlepšení prokrvení horní části těla.

Způsob provedení: Uchopte dva pohyblivé držáky a ved'te je pomalu a souměrně trojrozměrně po trubkách. Volně bez podpory se postavte. Začněte s malými pohyby, abyste udrželi stabilizovaný stoj, a klidně jste dýchali. Opakujte dle vlastní potřeby.



17. SENZOR VYSOKÉHO PROUDĚNÍ (TR 1035)

Cíl: Cvičení pro mobilitu trupu a ramen, a vlastního-vnímání. Pozitivní vliv na psychosociální a senzomotorické funkce. Velký smysl pro rovnováhu. Objektivní a subjektivní zlepšení každodenního pohybu a obecné pohybové inteligence.

Způsob provedení: Uchopte dva knoflíky a ved'te je pomalu a souměrně trojrozměrně po trubkách. Zaujměte volný postoj, aniž byste se příliš opírali. Začněte s malými pohyby, aby jste vedení prováděli správně a prodýchali se.



18. TWIST SEDÍCÍ A STOJÍCÍ S DVOJITOU STANICÍ (TR 1041)

Cíl: Zlepšuje pohyblivost páteře. Uvolňuje a vyškolení záda, boky a hýždě.

Způsob provedení: Před zahájením cvičení dejte nohy tak, aby šipka na talíři pro nohy byla vpřed. Postavte se na stoupací talíř nebo se posaďte na sedací talíř s nohama na ponožku. Uchopte držadlo. Nyní otácejte spodní část těla bez švihů střídavě v obou směrech. Horní část těla zůstává nehnutá.

